

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳-۱۰	فصل اول : شیوه زندگی در سالمندی دکتر فرحناز رجائی
۱۱-۱۶	فصل دوم : سالمندان و خانواده علی اسدی الهه حسن پور
۱۷-۲۰	فصل سوم : نقش سالمند در جامعه علی بهرام نژاد
۲۱-۳۰	فصل چهارم : اختلالات سالمندان (دمانس - افسردگی - اختلال خواب) دکتر فرحناز رجائی دکتر حمیدرضا فتحی عالیه زرکش
۳۱-۳۷	فصل پنجم : توانمند سازی سالمندان صدیقه خادم
۳۸-۴۲	فصل ششم : تعامل جسم و روان در سالمندی دکتر رئوفه قیومی
۴۳-۴۸	فصل هفتم : سالمندان و نقش روابط اجتماعی دکتر سید مهدی طباطبائی فاطمه سرگزئی
۴۹-۵۴	فصل هشتم: نکاتی در خصوص سلامت روان سالمندان ناهید کاویانی مریم صالحیان

سلامت روان و سالمندان

اعضاء تیم تدوین کننده: به ترتیب حروف الفبا

- ❖ علی اسدی کارشناس ارشد سلامت روان وزارت بهداشت و درمان آموزش پزشکی
- ❖ علی بهرام نژاد مدیر گروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی کرمان
- ❖ الهه حسن پور رئیس اداره سلامت و تندرستی اداره کل آموزش و پرورش شهرستانهای استان

تهران

- ❖ صدیقه خادم روانشناس بالینی کارشناس سلامت روان وزارت بهداشت
- ❖ دکتر فرحناز رجائی کارشناس مسئول و کارشناس سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی ایران
- ❖ عالیه زرکش کارشناس سلامت روان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تهران
- ❖ فاطمه سرگزی کارشناس سلامت روان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان
- ❖ مریم صالحیان کارشناس سلامت روان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان
- ❖ دکتر سید مهدی طباطبائی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان
- ❖ دکتر حمیدرضا فتحی کارشناس مسئول و کارشناس سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی مشهد
- ❖ دکتر رئوفه قیومی روانپزشک و کارشناس اداره سلامت روان وزارت بهداشت و درمان آموزش

پزشکی

- ❖ ناهید کاویانی کارشناس سلامت روان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

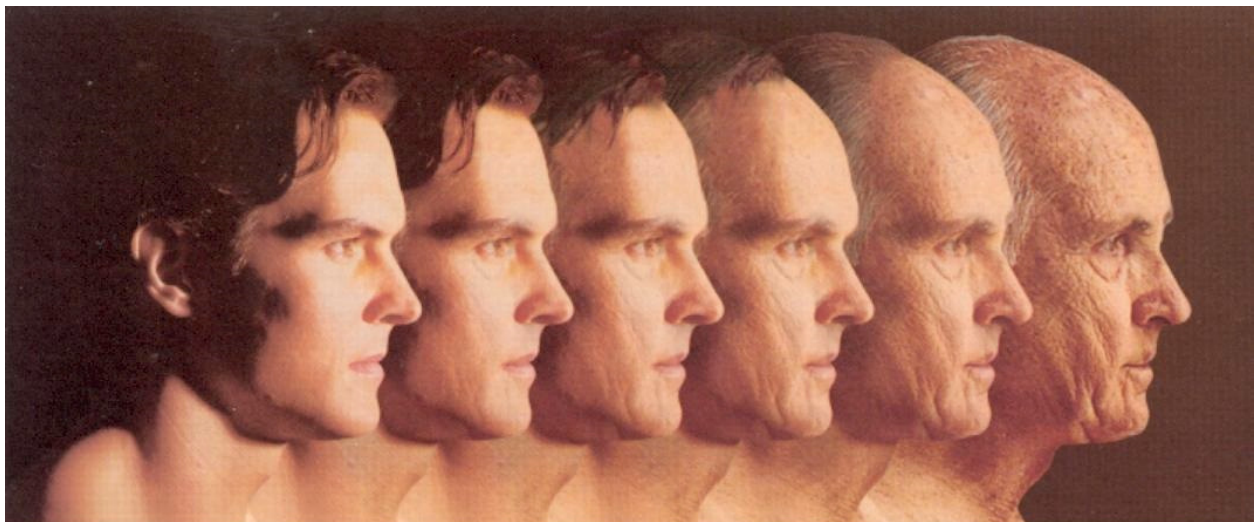
ویرایش:

ناهید کاویانی

مریم صالحیان

فصل اول

شیوه زندگی در سالمندان

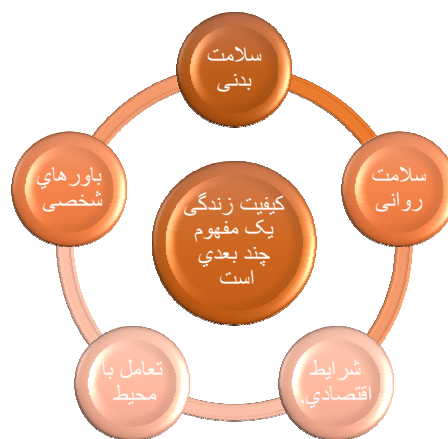


شیوه زندگی در سالمندی

به دنبال افزایش جمعیت سالمندان، محققین و متخصصین به اهمیت توجه به وضعیت درمان و سلامتی آنان و فراهم آوردن امکانات لازم برای خدمات ویژه در این زمینه پی برده اند. سالمندان شاهد تقلیل توانایی‌های جسمی و روانی خویش هستند و انواع بیماری‌ها و مشکلات روانی آنها را تهدید می‌کند. بیماری‌های جسمانی نظیر ایست قلبی، مشکلات تنفسی، پوکی استخوان، مشکلات گوارشی و انواع آسیب‌های مغزی و انواع اختلالات روانی نظیر اضطراب، افسردگی، بی‌خوابی و مشکلات جنسی، از مسائل سالمندی است. در ضمن وضعیت تغذیه در سالمندی موضوع مهمی است که در کشورهای در حال توسعه به آن توجه کمی شده است. عوامل روانی بر میزان مرگ، ناتوانی و کیفیت زندگی سالمندان تاثیر بسزایی دارد. سلامت سالمندان به عنوان یکی از مسائل و مشکلات بهداشتی در اکثر جوامع مطرح بوده و مقابله با این مشکلات نیازمند سیاست‌گذاری و برنامه ریزی‌های دقیق و صحیح می‌باشد و عدم توجه به آن جامعه انسانی را در آینده ای نزدیک در مقابل مسائل و مشکلاتی بسیار پیچیده تر و چه بسا لاینحل قرار می‌دهد.

چگونه زندگی کنیم تا در سالمندی سالم باشیم؟

سلامت یک طیف از بیمار بودن و بیمار نبودن است. وضعیت جسمی، روانی، اجتماعی، اقتصادی و مذهب در سلامتی موثر است. بعلاوه عوامل ژنتیکی، مادرزادی، محیطی و فردی در سلامتی نقش دارند. سلامتی هر فرد نه تنها در زندگی خود بلکه در زندگی اجتماعی نیز موثر است. زیرا در مورد بیماری‌های واگیر دار به صورت مستقیم و در مورد بیماری‌های مزمن به صورت غیر مستقیم با از دست دادن نیروی مفید در جامعه و افزایش هزینه‌های مراقبت بر سلامت کل جامعه تاثیر دارند. برای تامین سلامتی عزم ملی و تمایل فردی ضروری است. برای اینکه بتوان برآیند عزم ملی و تمایل فردی را در یک جهت قرار داد نیاز به برنامه جامع در کلیه سطوح مدیریتی و اجتماعی جامعه داریم. یک سری عوامل خطر در جامعه به میزان زیادی بر سلامتی فرد و جامعه موثر است که با شناسایی به موقع و مداخله فردی و جمعی در این عوامل می‌توان در پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان موفق بود. این عوامل خطر شامل بی‌تحریکی، تغذیه نامناسب، خواب ناکافی و استرس است.



کیفیت زندگی چیست؟

کیفیت زندگی از نظر لغوی به معنی چگونگی زندگی کردن است. یک مفهوم گسترده ی چند بعدی است که معمولاً شامل گزارش اقدامات خود فرد از سلامت جسمی و روانی است. در گزارش کیفیت زندگی آن دسته از خصوصیات را تعریف می کنند که برای فرد ارزشمند است و حاصل احساس راحتی یا ادراک خوب بودن است و در راستای توسعه و حفظ منطقی عملکرد جسمانی، هیجانی و عقلانی است، به طوری که فرد بتواند توانایی هایش را در فعالیت های با ارزش زندگی حفظ کند.



برای تامین سلامتی فردی لازم است که هر فرد به صورت هدف مند، با برنامه مستمر به ورزش متناسب خود مبادرت ورزد. بهتر است ورزش روزانه و در یک زمان مشخص و قبل از مصرف غذا انجام شود. برای ورزش گرم کردن قبل و سرد کردن پس از انجام ورزش ضروری است. این کار منجر به آمادگی بدن برای انجام ورزش شده و پس از ورزش نیز فرد را برای ادامه فعالیت های روزمره آماده می نماید. برای گرم کردن و سرد کردن می توان از پیاده روی و یا انجام نرمش های ساده اقدام نمود. سرد شدن بدن نیز با پیاده روی و انجام نرمش صورت می گیرد و در انتهای این مرحله ضربان قلب به ضربان حین استراحت نزدیک می شود. بهتر است حدود ۵ دقیقه برای گرم کردن و ۵ دقیقه برای سرد کردن بدن زمان صرف گردد. ورزش متناسب فرد به فعالیت فیزیکی گفته می شود که فرد با شدت و مدتی که متناسب وضعیت جسمانی خود است اقدام به ورزش نماید. ورزش مفید شامل پیاده روی سریع، شنا، دوچرخه سواری و دو است. بهتر است ورزش با مدت زمان کم شروع شود و بتدریج مدت زمان ورزش در عرض چند ماه حداقل به مدت نیم ساعت اضافه شود. شدت ورزش در این مرحله باید در حدی باشد که فرد در حین ورزش بتواند با همراه خود

صحبت نماید. در این مرحله ضربان قلب باید در حد متناسب خود افزایش یابد. ضربان قلب مفید برای هر فرد متناسب با سن، جنس، شدت ورزش و مدتی که فرد ورزش نموده متفاوت است. برای اینکه ورزش برای فرد مفید باشد و از آسیب وی پیشگیری نماید باید با برنامه ذکر شده و به مدت زمان مشخص و به طور مستمر انجام شود.

تغذیه مناسب:

برای تامین سلامتی و انجام فعالیت فیزیکی نیاز به برنامه غذایی مناسب است. تنوع، تعادل، تناسب و تعیین کالری در برنامه غذایی باید مد نظر قرار گیرد. برای تامین سلامتی توجه به گروه های غذایی کربوهیدرات ها، سبزیجات، میوه ها، گوشت ها و لبنیات ضروری است. با توجه به هرم غذایی، میزان واحد های غذایی هر فرد بر اساس کالری محاسبه شده برای هر فرد، به صورت متناسب تعیین می شود. الگوی مواد غذایی باید به گونه ای باشد که مواد ضروری مورد نیاز فرد به اندازه کافی دریافت شده و از مسمومیت و اضافه وزن پیشگیری شود.



استرس:

سالمندان به خاطر قرار گیری در محدوده خاصی از زندگی، در معرض خطر افزایش ابتلا به بیماری های مزمن، تنهایی، انزوا و عدم برخورداری از حمایت های اجتماعی بوده و به دلیل ناتوانی های جسمی و ذهنی در موارد زیادی استقلال فردی شان مورد تهدید قرار می گیرد. مطالعات متعددی نشان داده که ۸۰ درصد سالمندان بالاتر از ۶۵ سال به انواع اختلالات جسمی و روانی مبتلا هستند. برخی تحقیقات نیز حکایت از آن دارند که ۸۵ درصد این کسالت ها و بیماری ها در سالمندان جنبه اضطرابی داشته و در نتیجه محرومیت ها و عدم ارضای نیازهای دوران پیری ایجاد می شوند. اضطراب و استرس یک مسئله شایع در دوره سالمندی است، زیرا این دوره مملو از انواع احساس کمبودها و ناتوانی ها می باشد. به عبارتی سالمندان به ویژه آن هایی که در موسسات سالمندی زندگی می کنند به علت کاهش اعتماد به نفس، نقصان فعالیت و تحرک، از دست دادن دوستان و نزدیکان، کاهش استقلال مادی و جسمانی و ابتلا به بیماری های مزمن در معرض استرس و اضطراب بیشتری قرار دارند. بر اساس آمار به دست آمده ۱۵ درصد زنان و ۵ درصد مردان سالمند مبتلا به اضطراب می باشند. مطالعات متعدد نشان داده سالمندانی که در موسسات سالمندی زندگی می کنند نسبت به سالمندانی که به تنهایی در منزل شخصی خود زندگی می کنند دارای اضطراب و استرس بیشتری هستند.

بیقراری، غم و اندوه، بی اشتها، افزایش فشار خون، افزایش بی نظمی، تپش قلب، اختلال در به یادآوری مطالب از علایم و نشانه های اضطراب و استرس می باشند. بنابراین عدم کنترل اضطراب و استرس می تواند تاثیرات منفی بر سلامتی و بهداشت افراد بگذارد.



روش های زیادی برای کاهش تنش و رسیدن به آرامش وجود دارد. در این جا شما را با چند روش موثر برای فرو نشاندن استرس که با توجه به میزان کار و زمانی که صرف آن ها می شود بیشترین کارایی را دارند، آشنا می کنیم. برخی از این روش ها در خلال خواندن همین مقاله قابل یادگیری و به کار بستن می باشند و برخی دیگر از آن ها به تمرین بیشتری نیاز دارند .

۱) تنفس عمیق

تنفس عمیق، روش ساده ای برای فرو نشاندن استرس است و مزایای زیادی برای بدن انسان دارد که از آن جمله می توان به اکسیژن رسانی به خون اشاره کرد که این امر به نوبه خود باعث «بیدار کردن» مغز، شل کردن عضلات و آرام کردن فعالیت های ذهنی می گردد. تنفس عمیق از این جهت مفید است که می توان آن را همه جا و همه وقت انجام داد و اثربخشی آن نیز سریع و فوری است .

در زیر، چگونگی انجام این کار توضیح داده شده است :

۱) در وضعیت راحتی بنشینید یا بایستید .

۲) به آرامی از طریق بینی نفس بکشید و در مغزتان تا ۵ بشمارید .

۳) هوا را از دهانتان بیرون دهید و در مغزتان تا ۸ بشمارید .

۴) این کار را چند بار تکرار کنید .

در هنگام تنفس به نکات زیر توجه کنید :

هنگام تنفس، به جای آن که شانه های خود را بالا دهید، شکمتان را به سمت بیرون بدهید. این روش راحت تر و طبیعی تری برای تنفس است و به ریه ها کمک می کند که از هوای تازه پر شوند و هوای «کهنه» بیشتری را تخلیه کنند . شما می توانید این کار را چند بار انجام دهید تا استرس خود را کاهش دهید و یا به شکل مدیتیشن آن را چند دقیقه تکرار کنید . اگر بخواهید می توانید به هنگام بازدم (بیرون دادن هوا)، حلق خود را کمی سفت کنید تا هوا با صدایی شبیه پیچ و نجوا خارج شود. این روش تنفس گاهی در یوگا نیز استفاده می شود و می تواند باعث فرو نشاندن بیشتر استرس شود .

۲) تصویرسازی ذهنی

یادگیری تصویرسازی ذهنی به زمان بیشتری نیاز دارد اما این روشی عالی برای مدتی رها شدن از استرس و آرامش بخشیدن به بدن است. برای بعضی ها این کار آسانتر از مدیتیشن است زیرا معمولاً تمرکز کردن بر روی «یک چیز» راحت تر از تمرکز کردن بر روی «هیچ چیز» است. پخش کردن صداهای طبیعت (مثل صدای آب، صدای پرندگان و ...) به صورت ملایم به هنگام تمرین، به غوطه وری بیشتر شما در این تجربه کمک می کند .

در زیر، چگونگی انجام این کار توضیح داده شده است :

۱) در وضعیت راحتی قرار بگیرید. اگر وضعیت خوابیده باعث به خواب رفتن شما می شود، چهارزانو بنشینید یا روی صندلی راحتی لم دهید .

۲) تنفس شکمی عمیق انجام دهید و چشمان خود را ببندید. تمرکز خود را بر روی تنفس خود قرار دهید .

۳) هنگامی که احساس آرامش پیدا کردید، شروع کنید خود را در آرام ترین محیطی که می توانید تجسم کنید، تصور نمائید. برای بعضی ها، این ممکن است شناور شدن در آب تمیز و خنک یک ساحل استوایی باشد و برای بعضی دیگر، نشستن در کنار آتش در عمق یک جنگل سرد و ساکت .

۴) وقتی صحنه را تصور کردید، سعی کنید تمام حواس خود را درگیر کنید. چه شکلی است؟ چه بویی می آید؟ صدای جز جز آتش، ریزش آبشار یا پرندگان را می شنوید؟ تصور آن را آنقدر واقعی کنید که بتوانید آن را لمس کنید !

۵) هر چقدر که می خواهید آنجا بمانید. از محیط لذت ببرید و خود را از چیزهای استرس زا دور نگهدارید. هنگامی که آماده بازگشت به دنیای واقعی شدید از بیست یا ده شمارش معکوس کنید و به خودتان بگوئید که وقتی به یک رسیدید، احساس شادابی و سرزندگی خواهید کرد و از بقیه روزتان لذت خواهید برد. وقتی بازگشتید احساس آرامش بیشتری خواهید کرد، درست مثل این که از یک تعطیلات کوتاه بازگشته باشید .

در هنگام تصویرسازی ذهنی به نکات زیر توجه کنید :

پخش موسیقی آرامش بخش مثل صداهای طبیعت می تواند مکمل کار شما باشد و باعث شود که خود را عمیق تر در محیط جدید حس کنید .

اگر نگران از دست رفتن زمان یا به خواب رفتن هستید می توانید از ساعت شماطه دار استفاده کنید. بدین ترتیب این نگرانی مانع آرامش شما نخواهد شد. تصویرسازی به طور معمول ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول می کشد . هر چه تجربه تان بیشتر شود، سریعتر و عمیق تر این کار را خواهید کرد .

۳) ورزش

بسیاری از مردم به خاطر کنترل وزن و به دست آوردن شرایط فیزیکی بهتر برای سالم تر یا جذاب تر شدن ورزش می کنند، اما ورزش و مدیریت استرس وابستگی زیادی به یکدیگر دارند. ورزش وسیله ای برای انحراف ذهن از شرایط پراسترس و راه فراری از ناکامی هاست و همچنین به دلیل بالا بردن سطح اندورفین و کاهش هورمون های استرس نظیر کورتیزول باعث نشاط و سرخوشی می گردد. فعالتر شدن در زندگی روزمره از دیگر مزایای ورزش است .

۴) شل کردن عضلات

با سفت کردن و سپس شل کردن عضلات بدن، می توان در چند دقیقه تنش ها را کاهش داد و احساس آرامش بیشتری کرد. این کار به آموزش یا تجهیزات خاصی نیاز ندارد. از عضلات صورت خود شروع کنید. اخم کنید. به مدت ۱۰ ثانیه این حالت را نگه دارید و سپس برای ۱۰ ثانیه آن عضلات را کاملاً شل کنید. حال، همین کار را با گردن، سپس با شانه ها و ... تکرار کنید. این کار را می توان همه جا انجام داد و شما با انجام این کار در خواهید یافت که سریعتر و راحتتر از قبل می توانید به آرامش دست یابید و رفته رفته به جایی خواهید رسید که درست همزمان با شروع این کار، تنش ها در شما کاهش خواهد یافت .

ثابت شده است که موسیقی درمانی دارای مزایای زیادی از نظر سلامتی برای افرادی با شرایط خفیف (مثل استرس) تا حاد (مثل سرطان) است. برای مقابله با استرس، موسیقی مناسب می تواند فشارخون شما را پایین بیاورد، بدن شما را آرامش بخشد و ذهن تان را آرام سازد .

یکی از مهمترین مزایای موسیقی به عنوان فروشناننده استرس این است که می تواند به همراه فعالیت های عادی روزانه صورت گیرد و وقت خاصی را از شما نمی گیرد. برخی از مواقعی که می توانید از مزایای موسیقی بهره مند شوید عبارتند از: برای بیدار شدن از خواب، به هنگام رانندگی، به هنگام آشپزی و غذا خوردن و قبل از رفتن به رختخواب .

۶) یوگا

یوگا یکی از قدیمی ترین روش های بهبود حال خود است که تاریخچه آن به ۵۰۰۰ سال پیش باز می گردد. یوگا چند تکنیک مدیریت استرس نظیر تنفس عمیق، مدیتیشن و تصویرسازی ذهنی را ترکیب کرده و با توجه به میزان زمان و انرژی مورد نیاز، مزایای بسیاری به ارمغان می آورد. خواب کافی:

از مهم ترین پدیده هایی که طی دوره سالمندی تغییر می کند، خواب است و این تغییر در بسیاری از موارد، مشکل ساز است. ساختار خواب در سالمندان دچار تغییر می شود؛ به طوری که معمولا شروع خواب به تاخیر می افتد و مراحل خواب عمیق نیز کاهش می یابد.^۱

به مجموعه عاداتی که بشما کمک می کنند تا خواب راحتی را تجربه کنید بهداشت خواب گفته می شود. شما می توانید با چند اصلاح و تعدیل در شیوه زندگی خود به طور چشمگیری کیفیت خواب خود را بهبود بخشید. اهمیت خواب در انسان بسیار بیشتر از آنست که شما تصور می کنید. نقش خواب در حفظ سلامت جسم و روان حیاتی می باشد. تقویت سیستم ایمنی بدن، ترمیم نوروں ها و حفظ کارآمدی سیستم عصبی، ساماندهی یادگیری و حافظه، و رشد کودکان و نوجوانان از نقشهای عمده خواب می باشند. بنابراین محرومیت از خواب و کمبود خواب اثرات مخرب و نامطلوبی بجای می گذارد مانند:

۱- سیستم ایمنی بدن شما ضعیف و نا کارآمد می شود.

۲- ناتوانی در تمرکز کردن. قدرت تمرکز شما با میزان خواب شما ارتباط مستقیم دارد.

۳- چرت زدن در طی روز.

۴- احساس تحریک پذیری، افسردگی، اضطراب، بد خلقی و خستگی در طی روز.

۵- اشکال در بلند شدن از خواب.

۶- کاهش توان یادگیری و حافظه. کاهش کارایی ذهنی. کاهش هوشیاری.

۷- افزایش خشونت طلبی.

چه نکاتی را رعایت کنیم تا راحت تر به خواب برویم؟


در بخش "اختلالات سالمندان" در ذیل عنوان "خواب و اختلالات آن" به طور مفصل به پاسخ این سوال اشاره شده است.^۲

بیمه:

انسان باید با فعالیت های اقتصادی و اجتماعی نسبت به تامین ملزومات زندگی خود اقدام نموده و با بیمه نمودن خانواده احتمال بیماری را در نظر گرفته و مانع اثر گذاری پول بر سلامت گردد.

آگاهی مردم از جنبه های مختلف شیوه زندگی نیاز به برنامه ریزی دارد و تغییر رفتار در جامعه مستلزم استفاده از مدل های مختلف آموزشی است.

سلامتی نعمتی الهی است که حفظ آن نیاز به تلاش برای بدست آوردن مهارت و دانش لازم در این زمینه دارد.



فصل دوم
سالمندان و خانواده

راز موفقیت سالم پیر شدن...



می دانیم که پیری فرآیندی است که متوقف نمی شود و فقط با داشتن زندگی سالم و مراقبت های صحیح می توان دوران سالمندی را به دورانی لذت بخش و مطلوب و همراه با سلامت تبدیل نمود و گرچه فشارهای روانی جزئی از زندگی روزمره ما می باشند و بسیاری از اوقات این مسائل ناراحت کننده، خارج از اختیار ما می باشد و نمی توان جلوی آنها را گرفت لیکن ما می توانیم توانایی خود را در مواجهه با این مسائل افزایش دهیم و روش های سازگاری با آنها را بیاموزیم و با بهبود شیوه های زندگی سالم و افزایش سطح کمی و کیفی خدمات بهداشتی درمانی و ترویج الگوی تغذیه صحیح از عواقب بعدی مانند اضطراب، استرس، افسردگی، اختلالات خواب و اشتها، توجه و تمرکز و... پیشگیری کرد. انسان در نتیجه فرآیند اجتماعی شدن، برخی از مهارت های ارتباط بین فردی را کسب می کند. اما سطح عملکرد او را در این مهارت ها می توان بهبود بخشید. هر فردی، برای آن که در روابط انسانی خود منطقی تر، مؤدب تر، صمیمی تر، صادقانه تر، آزاداندیش تر، صریح تر و عینی تر رفتار کند، از ظرفیت بالایی برخوردار است. اما با کمک مجموعه مستحکمی از دانش و تجربه شخصی می توان فرآیند کامل تر شدن او را تا حد زیادی تسریع نمود و یا به مصداق این شعر زیبای حافظ

ای سرو که اسباب جوانی همه داری با ما به جفا پنجه مینداز که پیریم

سالمندان، گنجینه ارزشمند تجربیات هستند و بهای سنگین بدست آوردن بعضی تجربیات چنان است که ممکن است زندگی انسان را به خطر اندازد.

تاثیر و نقش سالمندان در خانواده، انکار ناپذیر است ، حضور یک سالمند فعال، متکی به خود و شاد در خانواده روابط عاطفی و احساسی بین اعضای خانواده را تقویت کرده و همواره به عنوان یک پناهگاه امن روانی عاطفی برای جوان

ترها مطرح است و باعث ارتقاء سطح سلامت روان، افزایش اعتماد به نفس و احساس امید و انگیزه در بین سایر اعضای خانواده شده و روابط بین فردی و اجتماعی را گسسته تر و موثر تر می کند.

در یک خانواده متعارف و متعادل، سالمندان نقش سرپرست یا راهنما را ایفا می کنند که کارشان، هدایت و ارشاد و تنظیم سیاست کلی خانواده است. فرزندان از آنها پیروی کرده و شیوه زندگی را می آموزند. سالمندان، حافظ ارزش ها و حافظ سنت های اصیل و ارزیاب فرهنگ و میراث اجتماعی هستند. آنان با معاشرت و انس با نسل جدید، می کوشند مفهوم زندگی را برای آن ها روشن کنند، و مراقب باشند لغزش و خطایی از ایشان سرزنند، اخلاق و ادب را به آنها بیاموزند و حفظ و حراست از دستاوردها را به آنان آموزش دهند. سالمندان، همانند نگاهبانی هستند که امور و جریان های داخل شونده و بیرون رونده را تحت مراقبت دارند و تلاش می کنند خانواده در مسیر صحیح هدایت شود.

جوانان برای برقراری ارتباطی شایسته و نیکو با سالمندان، باید با وظایف خود آشنا باشند و آنها را به بهترین شکل ممکن اجرا کنند. پذیرش و تحمل سالمندان، به ویژه پدر و مادر سالمند و حفظ و نگهداری آنها با صبر و بردباری از مهمترین ویژگیهای یک خانواده سالم و نرمال است، بهره مندی از تجربه های آنها و نیز مهرورزی و رفع مشکلات آنها، از جمله وظایفی است که جوانان در خصوص سالمندان بر عهده دارند تا بتوانند زندگی آینده خود را بر پایه مشارکت آن پیران فرزانه پی ریزی کنند و با استفاده از تجربه های ایشان، به آرامش و موفقیت در زندگی برسند.

کشور ما یک جامعه جوان محسوب می شود و بسیاری از مردم این سرزمین را نوجوانان و جوانان تشکیل می دهند. چنین جوامعی مستعد تحول و دگرگونی می باشند زیرا گاهاً احساسات پرشور جوانان ممکن است جریان عظیمی از آنان را به حرکت درآورده و تحولاتی را به دنبال داشته باشد. اگر جوانان از تجربیات و علم و دانش کافی برخوردار باشند، این تحولات سمت و سویی مثبت به خود می گیرد و می تواند به جای تخریب، سبب سازندگی شود.

در جوامعی که جمعیت سالمندان در آنها زیاد است، رفتارها و تصمیمات منطقی بیش از تصمیمات هیجانی و احساسی حاکم است، قدرت ریسک و خطر برای تغییر کمتر به چشم می خورد، این موضوع یک امر طبیعی و متناسب با فرآیند سن است، زیرا سالمندان برای قدم گذاشتن در هر راهی، دورانیشی بیشتری انجام داده و با بهره گیری از تجربیات گذشته خود، تصمیمات شتابزده نمی گیرند و قدم های آهسته تری برمی دارند و چون با آرزوهای دوران جوانی وداع گفته اند، دیگر شتابی برای تند حرکت کردن ندارند. لذا فراهم نمودن شرایطی برای آگاه کردن خانواده و به ویژه نوجوانان و جوانان در این خصوص می تواند به برقراری ارتباط میان سالمندان و خانواده کمک بیشتری کند.

از این رو آموزش احترام به سالمندان در تمامی دوره های آموزشی از پیش دبستانی گرفته تا تحصیلات عالی ضروری می باشد. هنگامی که رابطه محترمانه ای میان نسل جدید و قدیم برقرار می شود، فرد سالخورده در خود احساس احترام و ارزشمندی می کند و همین امر سبب می شود که به اندوخته های گرانبه های خود افتخار کند و هراسی از گفتن تجربیات خود برای نسل جدید نداشته باشد. ایجاد فرصت برای بیان تجربیات و احساسات توسط سالمند در درون خانواده حس ارزشمندی و مفید بودن را در آنها افزایش داده و به ارتقاء سطح سلامت روانی آنها کمک میکند.

نقش و تاثیر همدلی کردن با سالمندان:

می دانیم که ما نیز روزی به دوران سالمندی خواهیم رسید و همچون آنان به زندگی نگاه خواهیم کرد، لذا با همنشینی و نفوذ در دنیای آنان می توانیم تا حدی به آینده خویش نگاه کنیم و لذا به هدف های زندگی خود در زمان

حال بار دیگر بیاندیشیم و راه درست تری را برای رسیدن به یک زندگی سعادت‌مند انتخاب کنیم و آموزش سالمندان جهت انتقال تجربیاتشان به جامعه می‌تواند کاری ارزشمند محسوب گردد. آنان باید آموزش ببینند که چگونه تجربیات خود را به صورت طبقه بندی شده و قابل استفاده برای جوانان ارائه نمایند. پدید آمدن سازمان های غیر دولتی که در آن سالخوردگان حضور یافته و با مشارکت کردن، تجربیات خود را ثبت نموده و بصورت کتاب، مقاله، سخنرانی و کلاس های آموزشی ارائه نمایند می‌تواند کاری سودمند برای جامعه باشد.

غافلی از قدر جوانی که چیست تا نشوی پیر ندانی که چیست (صائب تبریزی)

از دیگر فواید برقراری ارتباط مستمر با سالمندان، کمک به حفظ سلامت جسمی و روانی آنان است زیرا هنگامیکه سالمندی می‌فهمد که مورد توجه قرار گرفته است و تجربیات او ارزشمند محسوب می‌شود، انگیزه بیشتری برای زندگی کردن و خدمت کردن بدست می‌آورد و سبب می‌شود او بزودی زمین‌گیر نشده و فعالانه در عرصه اجتماع حضور یافته و سبب تسریع در روند رشد جامعه گردد.



در فرهنگ ایرانی نیز احترام به بزرگتر به ویژه پدر و مادر دارای جایگاه رفیعی است. باید به سالمند احترام گذاشت و به آنان خدمت کرد. سالمندان محور وحدت مجموعه افراد یک فامیل هستند و همه اعضای خانواده نسبت به بزرگ خاندان احترام می‌گذارند و در کارها با آنان مشورت می‌نمایند.

خانواده مهم‌ترین و ارزشمندترین منبع حمایتی سالمندان محسوب می‌شود. اما تمامی حمایت‌ها، صرفاً در مراقبت‌های پزشکی خلاصه نمی‌شود و بخش اعظم آن حمایت‌های اجتماعی را در بر می‌گیرد.

حمایت اجتماعی دارای ۳ عنصر می‌باشد:

- حمایت عاطفی که فرد را متقاعد می‌سازد که دیگران او را دوست دارند
- حمایت احترام مدار که فرد قانع می‌شود دارای ارزش و حرمت است
- حمایت ارتباطی یا شبکه‌ای که فرد احساس تعلق به گروهی خاص از اجتماع دارد.

قابل ذکر است که هر ۳ عنصر باید با هم و در کنار هم ارائه شوند. حمایت‌های اجتماعی از سالمندان به بهبودی بیماری جسمانی آنها و کاهش فشارهای روانی ناشی از دوره سالمندی منجر می‌شود. که البته حمایت اجتماعی سالمند باید بر اساس احترام به حفظ استقلال او و حرمت نهادن به نیازهای روانشناختی، عاطفی و اجتماعی وی صورت گیرد.

افزایش سن و رسیدن به سن پیری برای هرانسانی گریزناپذیر است، به همین دلیل برای افراد مسن منشوری وجود دارد که آگاه بودن از حقوقشان را در این دوران مهم می‌کند و لازم است که سالمندان از این منشور اطلاع کامل داشته باشند. سالمندی، هم از لحاظ فردی و هم از لحاظ اجتماعی مزایایی دارد. احساس کمال و پختگی، احساس بی‌نیازی از دیگران، بردباری در برابر مشکلات، داشتن اوقات فراغت برای سیر به سوی کمال، و نیز مجال رسیدگی به خود و ارزیابی خویش، از جمله مزایای فردی؛ حرمت و احترام، عزیز بودن در خانواده و مورد احترام بودن در میان جمع، امر و نهی های ارشادی، توجه مردم به او به عنوان منبع فکر و اندیشه و نیز مورد مشورت قرار گرفتن، از جمله مزایای اجتماعی سالمندی است. سالمندی، نشان دهنده کمال آدمی است.

آدمی به هر میزان که سالخورده‌تر می‌شود، تصور روشن‌تری از زندگی به دست می‌آورد؛ راه و روش زندگی را بهتر فرا گرفته و متوجه لغزش‌ها و اشتباهات گذشته می‌شود.

سالمندان، فکر و اندیشه‌ای خاص دارند که ناشی از دیده‌ها، شنیده‌ها و تجربه‌هایی است که در طول مدت زندگی به دست آورده‌اند. برخی این اندیشه را در خود می‌پروراند که به پختگی و کمال رسیده‌اند، اندیشمند و صاحب رأی‌اند و می‌توانند الگوی دیگران باشند. و مورد شور و مشورت قرار می‌گیرند.

سالمندان، حافظ ارزش‌ها و سنت‌های اصیل و ارزیاب فرهنگ و میراث اجتماعی هستند. آنان با معاشرت و انس با نسل جدید، می‌کوشند مفهوم زندگی و ساختار خانواده را برای آن‌ها روشن کنند و مراقب باشند لغزش و خطایی از ایشان سرزنند، اخلاق و ادب را به آنها بیاموزند و حفظ و حراست از دستاوردها را به آنان آموزش دهند.

نوخواهی و تجددطلبی جوانان از یک سو و پای بندی سالمندان به سنت‌ها از سوی دیگر، زمینه را برای درگیری‌ها و آسیب پذیری‌ها فراهم می‌کند. برای از میان بردن این فاصله و داشتن محیطی آرام در خانواده و جامعه، باید دست جوان در دست سالمند قرار گیرد تا هر دو از وجود یکدیگر بهره‌برند. شناخت علل زمینه ساز ایجاد اختلافات، شناخت طبیعت دو نسل و انتخاب راه مناسب برای نزدیک کردن دو نسل به یکدیگر، در ایجاد این محیط آرام بسیار مؤثر است.

سالمندان به ظاهر پیر و ناتوان شده‌اند و به عبارتی به مرحله بازنشستگی رسیده‌اند، اما واقعیت این است که این افراد، توانایی‌های بسیاری دارند که به تناسب سن و امکان می‌توانند آنها را مورد استفاده و بهره‌برداری قرار دهند. بسیاری از این افراد برای نسل جوان افرادی مهم و قابل اعتمادند که می‌توانند به تربیت جوانان پرداخته و مشکلات و مسائل آنان را حل کنند. سالمندان باتجربه‌ها و اندوخته‌هایی که دارند، قادرند اعضای خانواده و جامعه را در حل مشکلات یاری دهند و شادی و طراوت در زندگی به وجود آورند. تدابیری که سالمندان برای زندگی در پیش می‌گیرند و تلاش‌هایی که در زندگی به کار می‌برند، بسیار مهم و ارزنده است. آنها مایه برکت هستند و اختلاف‌ها و درگیری‌هایی را که در محیط خانواده‌ها پدید می‌آید، کج روی‌ها و انحراف‌هایی که در جامعه انسانی رخ می‌نماید و روابط تیره و نابه‌سامانی که در جامعه‌ها وجود دارد را با بیان و مراقبت خود از میان برده و به حل و رفع دشواری‌ها می‌پردازند. سالمندان، راهنما و رهبر همه‌اند و نه تنها نسل جوان، که گاه میان همسالان نیز به رهبری آنها نیازمندند. اختلاف‌ها به دست آنها

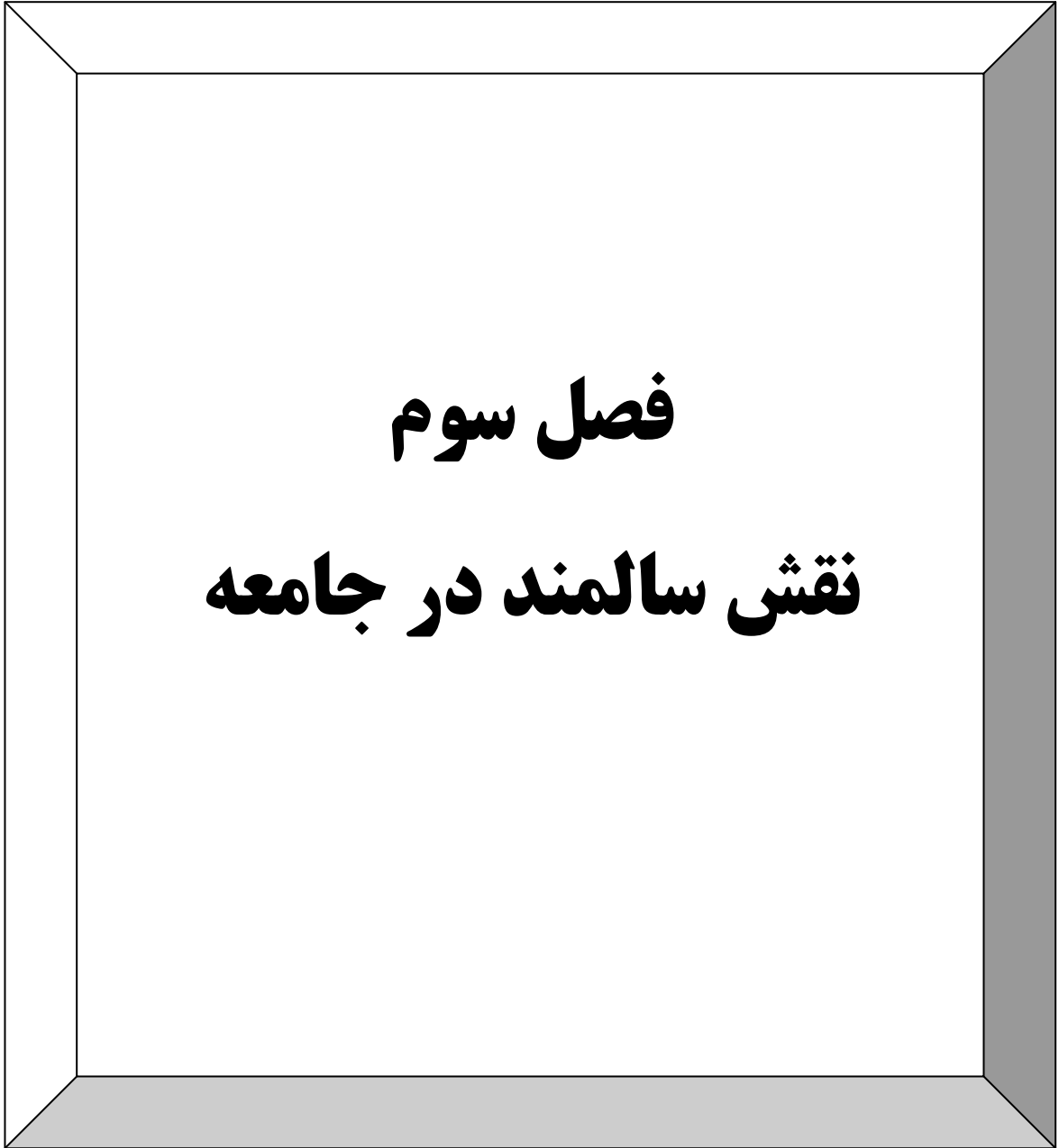
رفع و حل می شود و تجربه های آنها ارزنده و کارساز، و طرز فکر و اندیشه شان جهت دهنده و رهایی بخش است. جوان نمی تواند مدعی شود به علت بالا بودن سطح علم و مدرک تحصیلی، از سالمند بالاتر و برتر است. سالمندان منابع حمایتی بسیار مهمی در اجتماع بشمار می روند.

«نتایج نظر خواهی " آینده بازنشستگی " حاکی است که سالمندان منابع حمایتی بسیار مهمی هستند. اطلاعات بدست آمده نشان می دهد که افراد بالای ۶۰ سال در اجتماع همکاری می کنند، آن ها با کار داوطلبانه میلیون ها دلار به اقتصاد جهانی کمک کرده اند. آن ها با تلاش زیاد و پرداخت مالیات در جامعه همکاری و به اقتصاد کشور کمک می کنند.

سالمندان به خانواده خود کمک می کنند. بسیاری از سالمندان بجای اینکه از سوی کوچکترها حمایت مالی شوند، خانواده خود را مورد حمایت مالی و غیر مالی قرار می دهند و به این دلیل توان انجام این کارها را دارند که نسبت به گذشته احساس تندرستی، توانمندی و استقلال بیشتری کرده و برای ۲۰ تا ۳۰ سال آینده خود برنامه ریزی می کنند.

در سراسر جهان جمعیت انبوهی از افراد بالای ۶۰ سال عملاً مشغول فعالیت هستند. در جوامع پیشرفته از یک پنجم تا یک دوم مردان و زنان در سنین بالای ۶۰ سال هنوز مشغول فعالیت هستند و این در حالی است که یک پنجم از جمعیت ۷۰ ساله ها هنوز در استخدام می باشند. در جوامع دارای اقتصاد در حال گذر، تعداد زیادی از افراد ۶۰ تا ۷۰ ساله گرچه کمتر در بخش ها و خدمات اقتصادی و تولیدی جدید، اما در بخش های اقتصادی به صورت غیر رسمی فعالانه مشغولند. (آینده بازنشستگی، نسل جدید سالمندی)

به پیری آنچه مرا مانده، لذت یاد است دلم به دولت یاداست، اگردمی شاداست (شهریار)



سالمندی سرنوشتی است که تمامی افراد بشر از هر گروه و هر نژاد و فرهنگی آن را تجربه می کند و برخوردار بودن مناسب و استفاده درست از این دوران نقش به سزایی در سلامت روان سالمند و دیگر گروههای سنی رابه دنبال خواهد داشت امروز مسئله سالمندی در جوامع پیشرفته و همچنین جوامع در حال گذار بعنوان یکی از مهمترین چالش ها و مسائل بهداشت روان تلقی می گردد . این موضوع به دلیل تغییرات سریع در سبک و شیوه زندگی در قرن معاصر بوجود آمده است چرا که تغییرات از خانواده گسترده به شیوه زندگی کنونی موجب گردیده است تا این گروه از جامعه دچار مشکلات و آسیب ها یی در حوزه سلامت روان گردد اگر دوره سالمندی با سلامت و رفاه توأم گردد دوران بسیار خوش زندگی است و علاوه بر آن می تواند نقش به سزایی در تامین سلامت سایر گروهها ی سنی در جامعه داشته باشد اما اگر این دوره با فقر، بیماری و مشکلات روانی اجتماعی همراه گردد می تواند آسیب های جبران ناپذیری در سطح جامعه و سایر گروههای سنی ایجاد کند. نقش ها یی که افراد در طول دوران زندگی و متناسب با مراحل رشد می پذیرند می توانند در تامین سلامت روانی فرد موثر باشد گاهی این نقشها با تغییرات سن دست خوش تغییر می گردند. مهم این است که محتوی اصلی نقش فرد خوب درک و اجرا گردد. یکی از تاثیر گذار ترین ویژگی ها در پذیرش و تغییرات نقش ها سن افراد است سالمندی یکی از مراحل رشد است که بدلیل تغییرات وسیع در حوزه کارکرد زیست شناختی، روانشناختی و جامعه شناختی منجر به تغییرات در کارکردها و نقش ها ی فرد در جامعه می گردد. در یک جامعه متعارف و متعادل، سالمندان نقش سرپرست و راهنما را ایفا می کنند و سایر افراد از آنها پیروی کرده و شیوه های زندگی را می آموزند. سالمندان پاسدار ارزش ها و حافظ سنت های اصیل و ارزشیاب فرهنگ و میراث اجتماعی هستند. آنان با معاشرت و انس با نسل جدید می کوشند مفهوم زندگی را برای آن ها روشن کنند و مراقب باشند لغزش و خطایی از ایشان سرزنند. اما اگر این موضوع به خوبی برای سایر گروههای سنی از قبیل نوجوانان و جوانان تبیین نگردد منجر به افزایش فاصله نسل ها شده و گاهی به صورت بدبینی، تحقیر و گاه دشمنی در می آید و گاه موجب طغیان جوانان در مقابل سالمندان می گردد. شناخت طبیعت دو نسل و انتخاب راه مناسب برای نزدیک کردن دو نسل به یکدیگر در ایجاد این محیط آرام و خوب بسیار موثر است .

نقش سالمندان در جامعه اگر به خوبی مدیریت گردد در حفظ و تامین بخشی از سلامت روان جامعه مفید و مطلوب خواهد بود. جامعه و نسل جوان، به هدایت و ارشاد نیاز دارد تا بتواند در مسیر صحیح زندگی گام بردارد. سالمندان از این جهت که صاحب آگاهی و اطلاعات و تجربیات فراوانی هستند، می توانند باعث هدایت و ارشاد سایر گروهها بالاخص جوانان و نوجوانان، گردند و جامعه ای را از سقوط در سراسیمگی انحطاط و زوال حفظ کنند. سالمندان گنجینه هایی از تجربه های زندگی همراه دارند و می توانند برای نسل جوان، مشاور و راهنمایی خوبی باشند. آنان با استفاده از خاطرات شیرین و تلخ زندگی خود یا حتی آنچه از دیگران دیده یا شنیده اند، می توانند به راهنمایی افراد پرداخته و با گذشت و ویژگی های مثبت خود، به انتقال ارزش ها ی سنتی بپردازند و نسل جوان را در مورد زندگی آینده و مردم روشن کنند.

یکی دیگر از ویژگی های دوران سالمندی، رسیدن انسان به کمال است، که فرد پس از سپری کردن مراحل از زندگی به این مرحله پانواده است و در این مرحله است که سالمند به عنوان یک تاریخ متحرک تلقی می شود. این گروه در تصمیم

گیری ها و حل مسائل و دشواری ها، ورزیده و با تجربه شده اند و بکارگیری شیوه های موثر در حل مسئله می تواند درافزایش مهارت های زندگی سایر گروهها ی جامعه نقش یک الگو را بازی کند و این منجر به افزایش دانش و مهارت های زندگی سایر گروههای سنی می گردد که نهایتا منجر به افزایش سطح سلامت روانی جامعه می شود .

ویژگی رسیدن به کمال در دوران سالمندی، شاخصه هایی مثل تعاون، نعدوستی، همکاری و گذشت راموجب می گردد و این ویژگی ها بدلیل تاثیر گذاری بر روی سایر افراد در نهایت منجر به افزایش سرمایه اجتماعی که یکی از مولفه های توسعه پایدار هر جامعه ای است، می شود. پس نقش سالمندان در توسعه پایدار جامعه از طریق افزایش سرمایه اجتماعی واقعیت غیر قابل انکاری است. خصایص مطرح شده به این دلیل است که در دوران سالمندی صفات مثبت تجدید می گردد زیرا سالمندان در این مرحله از زندگی تصویر روشن تری از زندگی به دست می آورند و راه و روش زندگی را بهتر فرا گرفته و متوجه لغزش ها و اشتباهات گذشته می شوند. در دوران سالمندی بسیاری از حالات و صفات تجدید و احیاء می گردد و نقاط مثبت و منفی بسیاری بروز و ظهور می کنند. اصولا دوران سالخوردگی با نوعی بیداری همراه است که سالمندان در آن فرصت می یابند گذشته و آینده رادر نظر مجسم کنند و همه آنچه بوده و خواهد بود را به صحنه آورند.

با توجه به اینکه سال های پیری را می توان سال های متانت و آرامش دانست و فرد سالمند در کنترل هیجانات خود مهارت لازم را کسب می نماید این موضوع هم نقش بسزایی درآموزش سایر افراد در کنترل هیجانات بالاخص هیجانات منفی مثل اندوه، خشم و اضطراب دارد و دیگران با الگوبرداری از این موضوع، مهارت های لازم را کسب می نمایند و در نهایت این موضوع هم در افزایش سطح سلامت روان جامعه و کاهش آسیب های روانی اجتماعی از قبیل خشونت، درگیری، افسردگی و اضطراب می شود. با توجه به اینکه در دوران سالمندی افزایش علاقه به برقراری روابط بسیار نزدیک با دوستان ایجاد می گردد، این پدیده موجب بروز ویژگی در این گروه از افراد می گردد که باعث می شود آنها نقش موثر و مطلوبی را در جامعه ایفا کنند .

احساس صمیمیت و محرمیت :این ویژگی سالمندان موجب بسط و گسترش همدلی و صمیمیت دربین افراد خانواده و حتی خانواده ها می گردد.

امکان تصمیم گیری راحت: این ویژگی دوران سالمندی همچون سایر خصلت ها نقش موثری در آموزش مهارت های زندگی به افراد در ارتباط با او خواهد داشت.

تسلی خاطر در موقع ناراحتی: وجود سالمندان در جامعه و محیط خانواده به عنوان یک منبع حمایتی بالاخص از جنبه حمایت عاطفی در مواقع بحران و استرس و ناملايمات هیجانی، نقش مفید و بسزایی داشته و می تواند در کنترل هیجانات موثر باشند.

با افزایش علاقه سالمندان به اجرای مراسم دینی و احساس اطمینان و رضایت خاطر بیشتر از این عمل، سالمندان می توانند که در تحکیم باور های دینی و مذهبی و همچنین رشد و توسعه شخصیت اخلاقی افراد مرتبط با آنها نقش مهمی را ایفا نمایند، چرا که تحکیم این باورها یک عامل حفاظت کننده در مقابل آسیب های روانی و اجتماعی در نوجوانان و جوانان خواهد بود .

از آنجایی که دوران سالمندی همراه است با نیازهای مادی و غیر مادی سالمندان، این خود موجب می‌گردد افراد جامعه نسبت به این گروه احسان و کمک نمایند، احسان و دستگیری نیازمندان موجب ایجاد آرامش و در نتیجه برقراری امنیت اجتماعی می‌شود و در نهایت جامعه به تعادل و توازن و رشد و پیشرفت دست می‌یابد. اگر منشاء اعمال والدین کمک به دیگران باشد و از سوی دیگر دولت‌ها نابرابری‌ها و کاستی‌های اجتماعی را از بین برده و عدالت را در جامعه برقرار کنند حس نوعدوستی در اجتماع تقویت می‌گردد.

از دیدگاه روانشناختی اتفاق به نیازمندان علاوه بر این که موجب کاهش فقر و برقراری توازن اجتماعی می‌شود بر روان انسان نیز اثر مطلوبی دارد از آن جمله می‌تواند به ایجاد حس شادمانی و افزایش انرژی روانی و تقویت حس اعتماد به نفس در انسان اشاره کرد.

یک سالمند در صورت سپری کردن دوران سالمندی به صورت مطلوب و کارآمد می‌تواند اثرات مفید و موثری در توسعه پایدار، افزایش سطح سلامت روانی جامعه، کاهش آسیب‌های اجتماعی و احساس رضایتمندی افراد جوان جامعه داشته باشد ولی گاهی در جامعه باورهای نادرستی رشد می‌کند که می‌تواند اثرات مخربی را به همراه داشته باشد. در اینجا به برخی از آنها اشاره خواهد شد :

- باورهای غلط در خصوص دوره سالمندی از قبیل اینکه سالمند فاقد بهره‌وری بوده و یا دیگر مولد نیست.

- افراد پیر در مقابل تغییر مقاومت می‌کنند.

- پیری مترادف است با اضمحلال و غیر موثر بودن

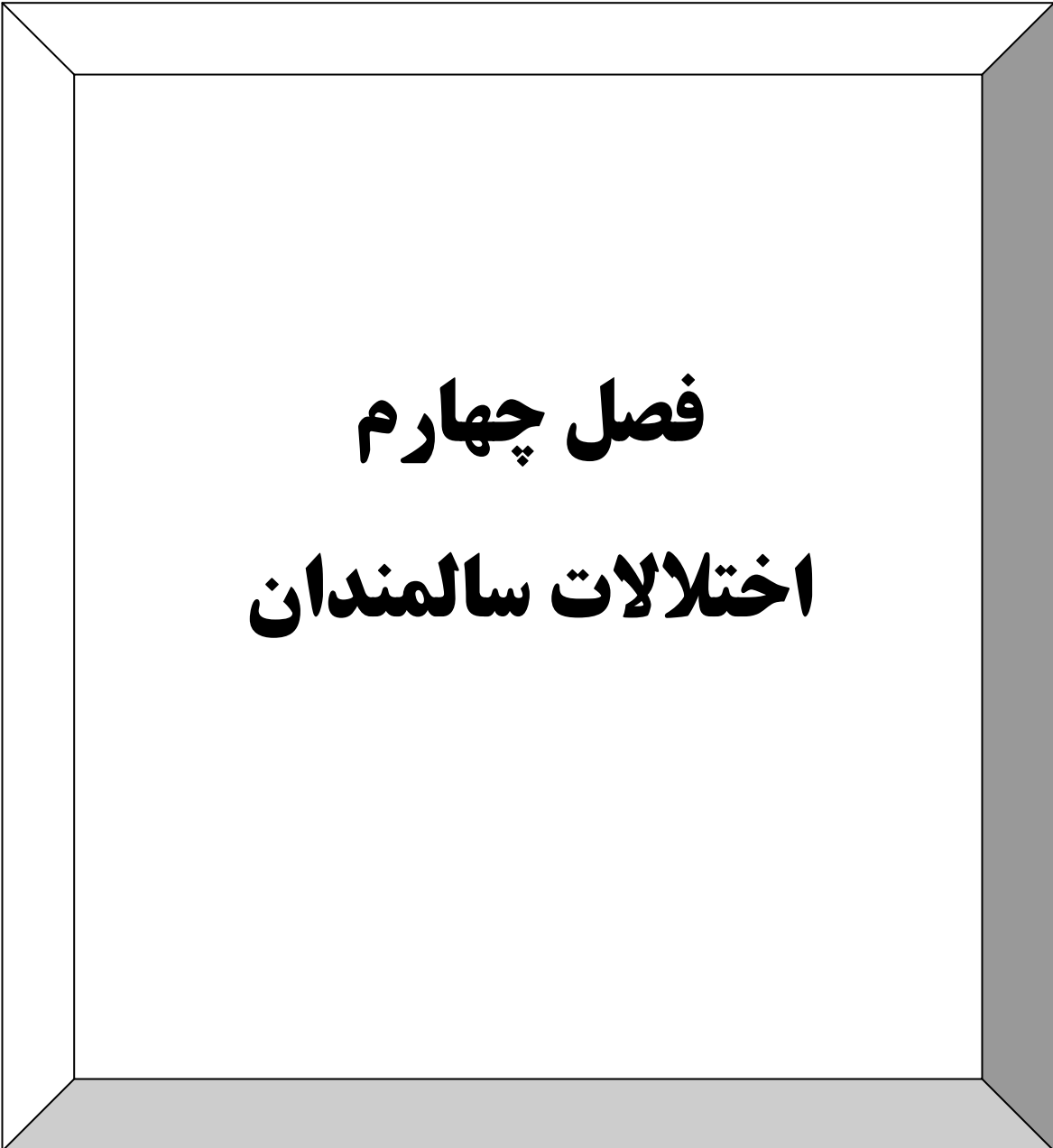
این باور‌ها منجر به کناره‌گیری، منزوی شدن، احساس نارضایتی درونی و حتی بیماری‌هایی مثل افسردگی و اضطراب در سالمندی گردد که این امر موجب کاهش اثرات مفید سالمندان در جامعه می‌شود. تامین بهداشت روانی سالمندان تاثیر مهمی بر بهداشت فرد و جامعه می‌گذارد و عوامل چندی در این ارتباط دخیل هستند. سالمندی که احساس می‌کند زندگی گذشته خود را به هدر نداده است با سالمندی که رضایت چندانی نسبت به گذشته ندارد، تفاوت بسیاری دارد. سالمند راضی در خود احساس کمال می‌کند و روزهای آخر زندگی را با خوش بینی و شور و شوق سپری می‌کند در مقابل سالمند ناراضی از گذشته خود مضطرب و افسرده خواهد بود .

خلاصه اینکه برخورداری از عمر طولانی یکی از بزرگترین آرزوهای دیرینه بشر بوده است .

سالم پیرشدن حق همه افراد بشر است و این امر بر اهمیت پدیده سالمندی و پیشگیری از مشکلات آن می‌افزاید. آنچه که دانش امروزی به آن توجه می‌کند تنها طولانی کردن دوران زندگی نیست بلکه بایستی توجه داشت که سالهای اضافی عمر انسان در کمال آرامش و سلامت جسمی و روانی سپری شده و ضمن توجه به مسائل جسمی به جنبه‌های روحی و روانی افراد در سالهای آخر عمر نیز توجه داشت .

در پایان موضوع را با عبارتی از کتاب "عیش پیری و راز دوستی" پایان می‌رسانیم:

"آری هم چنانکه میوه پس از رسیدن می‌پژمرد و می‌افتد زندگی را هم عاقبت افتادنی در پی است، عاقل باید با روی خوش این عاقبت را بپذیرد و از ستیزه با طبیعت بپرهیزد و گرنه همچون دیوان، ره عصیان خواهد رفت."



فصل چهارم

اختلالات سالمندان

اواخر بزرگسالی که به سالمندی هم مرسوم است، معمولاً به مرحله ای از دوره زندگی که در ۶۵ سالگی شروع می شود اطلاق می شود.

سالمندی به تغییرات فیزیولوژیکی طبیعی و پیشرونده غیرقابل برگشت اطلاق می شود که در طول زندگی هر فردی رخ می دهد. اگر چه این فرآیند در همه افراد اتفاق می افتد ولی اغلب با تغییرات مشخص در سلامت و نیازهای تغذیه ای همراه است.

سالمندی مرحله ای از زندگی انسان است که به طور طبیعی با کاهش توانایی های جسمانی و روانی همراه است. نزول این توانایی ها وقتی با شیوه زندگی کم تحرک، غیرفعال و ماشینی عصر حاضر همراه می شود، مشکلات سالمندی را افزایش داده و از نظر اقتصادی، اجتماعی و روانی هزینه های سنگینی را به جامعه تحمیل می کند.

تغییرات ناخوشایندی که بسیاری از سالمندان با آن مواجه می شوند، مانند فوت همسر و مشکلات جسمی می تواند زمینه ساز بروز افسردگی در افرادی باشد که حمایت های جسمی و روانی لازم را دریافت نمی کنند.

پیری شناسان، سالمندان را به سه دسته تقسیم می کنند:

سالمندان جوان: افراد ۶۵ تا ۷۴ سال؛

سالمندان پیر: افراد ۷۵ تا ۸۴ سال

پیرترین سالمندان: افراد بالای ۸۵ سال.

فرایند پیری یعنی دچار افت عملکرد شدن، البته تمام دستگاه های بدن با سرعت یکسان افت پیدا نمی کنند. برخی از اختلالات روانی دوران سالمندی عبارت است از: اختلالات افسردگی، اختلالات اضطرابی، اختلالات هذیانی، سوء مصرف و وابستگی به مواد، اختلالات خواب و اختلالات شناختی از جمله دمانس (زوال عقل).

در این نوشته به بررسی سه اختلال شایع دوران سالمندی یعنی زوال عقل، افسردگی و اختلال خواب می پردازیم:

زوال عقل (آلزایمر)

علائم بیماری

ضعف حافظه و فراموشی

بیمار مبتلا به آلزایمر ممکن است اشیا را جابه جا بگذارد، وعده ملاقات را فراموش کند، داروهای خود را مصرف نکند، و یک سؤال یا خاطره را مرتباً تکرار کند، حتی اگر لحظاتی قبل آن را مطرح کرده باشد.

مشکلات تکلم و بیان

به تدریج که حافظه کوتاه مدت ضعیف تر و کم کم محو می شود، بیمار توانایی به یاد آوردن لغات مناسب برای جمله بندی را از دست می دهد. توانایی نگهداری زنجیره افکار و ترتیب جملات نیز در بیمار مختل می شود، به طوریکه گاه بیمار در جمله سازی درمانده می شود.

مشکل خواندن و نوشتن

به موازات کاهش توانایی تکلم و بیان، توانایی خواندن نیز کاهش می یابد. دلیل آن روشن است، زیرا قدرت تمرکز فکرهاش یافته، بیمار قادر به نگهداری اطلاعات به مدت لازم نیست و چون نمی تواند جمع بندی کند، توانایی استفاده از اطلاعات را از دست می دهد.

اشکال در محاسبه

جمع و تفریق و کارکردن با اعداد، احتیاج به حافظه دارند. بیماران مبتلا به آلزایمر به دلیل نقص حافظه و فراموشی، توانایی تفکر انتزاعی را از دست می دهند و در نتیجه دچار مشکل در محاسبات عددی می شوند.

ضعف تصمیم گیری

ممکن است در وسط تابستان، کت زمستانی یا پالتو بپوشند و رابطه فصل با لباس را درک نکنند، یا چک بی محل بنویسند، یا رفتار پرخاشگرانه بدون توجه به نتیجه آن داشته باشند که متأسفانه گاه اطرافیان دست به رفتار متقابل می زنند.

عدم آگاهی به زمان و مکان

بیماران آلزایمری دچار اشکال در درک زمان و فضا هستند، زیرا حافظه نقش مهمی در هماهنگی با محیط و آشنایی با آن ایفا می کند. این بیماران که دچار نقصان حافظه هستند، گاه حتی در منزل خود گم می شوند یا برای وارد شدن به ماشین سر خود را خم نمی کنند.

عدم تشخیص اطرافیان

یکی از علایم بسیار آزاردهنده، فراموش کردن اسامی اطرافیان یا بستگان است.

از دست دادن علاقه و لذت

بیماران احساس می کنند به علت افت مهارتهای فکری و ناتوانی و نقصان حافظه دیگر به درد جامعه نمی خورند و شوق و علاقه خود را به زندگی و هر چیز جالبی از دست می دهند.

افکار هذیانی

در ابتدای بیماری، افکار بدبینانه هذیانی چندان دیده نمی شود ولی بتدریج که با پیشرفت بیماری، فرد توانایی ربط دادن نتایج را به رویدادها از دست می دهد، افکار هذیانی بر وی مستولی شده و شکاک و بدبین می شود.

مشکلات جنسی

مطالعات علمی هنوز نتوانسته اند علل کاهش یا افزایش تمایلات جنسی را توضیح دهند ولی اکثر این بیماران دچار کاهش میل جنسی می شوند.

تغییرات شخصیتی

از آن جا که آلزایمر عملکرد مغز را تغییر می دهد، شخصیت فرد نیز ممکن است دستخوش تغییر شود. فردی که قبلاً پرتحرک و شاداب بوده، ممکن است گوشه گیر شود. افراد گوشه گیر و خجالتی ممکن است تبدیل به افرادی پرخاشگر و ناآرام شوند.

نشان دادن هیجانهای کودکانه

از دست رفتن حافظه قدیمی فرد باعث نقصان در توانایی استفاده از دانسته های سابق و تجربیات قبلی او می شود و بنابراین رفتارهای غیر عادی و ناشی از خامی و بی تجربگی از فرد سر می زند.
از عهده نظافت خود و لباس پوشیدن بر نمی آید.

شناسایی بیماران

جهت شناسایی این بیماران می توان از آزمونهای حافظه و تفکر استفاده کرد:

سه شیء معمولی را نام می بریم و از فرد می خواهیم که یک بار بلافاصله و یک بار سه دقیقه بعد این نام ها را تکرار کند.

توانایی نام بردن روزهای هفته با ترتیب معکوس

توانایی شناخت دقیق روز، هفته، ماه و سال

پیشگیری مقدم بر درمان

سالمندانی که از بیماری آلزایمر یا از اختلال های حافظه ای سبک رنج می برند می توانند :

یک دفترچه یادداشت و یک مداد در جیب خود یا در کنار تلفن داشته باشند و پیام های خود را در آن بنویسند.

حتی می توانند یک تقویم به همراه داشته باشند و رویدادهای پیش بینی شده، حتی کارهای روزمره را در آن بنویسند.

اشخاصی که از افت حافظه رنج می برند، می توانند روی روزهایی که سپری می شود خط بکشند.

حل جدول، بازی شطرنج و سایر بازی های فکری و اصولاً هر نوع فعالیت فکری می تواند از ابتلا به بیماری آلزایمر جلوگیری کند.

معمولاً بیمار، مشکلات روانی و اجتماعی دیگر نظیر افسردگی را نیز به دنبال آلزایمر تجربه می کند. درمان ها و مراقبت ها در این بیماران معمولاً در جهت کنترل و پیشگیری از این گونه عوارض صورت می گیرد.

مشاوره با بیمار و خانواده

اگر یکی از اعضای خانواده دچار این بیماری است، حالت خصومت و هذیان آنها را به خود نگیرید.

محیط خانه را طوری تغییر دهید که فرد بیمار دچار آسیب بدنی نشود.

افراد مراقبت کننده از بیمار می توانند برخی از مشکلات بیمار را با اجرای بعضی کارها کاهش دهند. مانند تکرار، برای بیمارانی که مشکلی در حافظه دارند شاید یادآوری مکرر کمک کننده باشد.

از جابه جا نمودن وسایل این افراد باید خودداری کرد.

اطمینان دهی در یک گفتگوی صمیمانه مختصر و در عین حال قوی می تواند بیمار مضطرب یا آشفته را آرام کند.

منحرف کردن ذهن بیمار (که قدم زدن با بیمار می تواند در این زمینه کمک کننده باشد.)

جهت کاستن از گیجی بیمار مدام زمان و مکان را به وی گوشزد کنید.

مکان های ناآشنا، بیماری جسمی و استرس روانی می تواند گیجی را افزایش دهد.

کمک گرفتن از خانواده های دیگری که بستگان مبتلا به دمانس خود را تحت مراقبت دارند، مفید خواهد بود.

بنظر می رسد که شیوه های معطوف به کنار آمدن با کاهش توانایی حافظه موثر خواهند بود. چسباندن برچسب روی

کشوها، وسایل و اتاق ها ممکن است به سازگار شدن برخی از بیماران در مرحله اولیه بیماری کمک کند.

اعضای خانواده می توانند شیوه هایی برای سازگار شدن با از دست رفتن حافظه بیاموزند برای مثال، خانواده ها می توانند سؤالاتی بپرسند که پاسخ را در بطن خود داشته باشد. مثلاً پاسخ دادن به سوال "کسی که الان با تلفن با او حرف زدی بابک بود یا مهران؟" خیلی آسان تر است تا پاسخ دادن به این سوال که "الان کی تماس گرفت؟"

باید با محدودیت های شناختی اشخاص مبتلا به زوال عقل با ملایمت و مهربانی برخورد کرد. دیگران نباید در حضور آنها درباره ناتوانی هایشان صحبت کنند، فراموش کاری و رفتارهای غیرعادی گاه و بی گاهشان را مسخره کنند، یا بدگمانی های پارانوییی شان را نادیده بگیرند.

افسردگی در سالمندان

فراوانی نشانه‌های افسردگی بالینی بارز در بین سالمندان غیربستری ۸ تا ۱۵ درصد و در بین سالمندان بستری حدود ۳۰ درصد است.

نشانه‌های افسردگی شامل موارد زیر است:

- خلق افسرده در اکثر مواقع روز
- کاهش قابل ملاحظه علاقه یا احساس لذت نسبت به تمام یا تقریباً تمام فعالیت‌ها در قسمت عمده روز
- کاهش قابل ملاحظه وزن بدون پرهیز یا رژیم غذایی، کاهش ویا افزایش اشتها تقریباً هرروز
- بی‌خوابی یا پر خوابی تقریباً هرروز
- تحریک یا کندی روانی - حرکتی تقریباً هر روز
- خستگی یا فقدان انرژی تقریباً هرروز
- احساس بی‌ارزشی یا گناه

افکار تکرار شونده مرگ افسردگی نه تنها موجب می‌شود سالمندان آن‌طور که باید از زندگی لذت نبرند؛ بلکه می‌تواند عاملی برای به خطر انداختن سلامت آنان نیز باشد. افسردگی در سالمندان، غالباً تشخیص داده نمی‌شود و آثار مهمی روی کیفیت زندگی، پیامدهای بیماری بالینی، وضعیت عملکردی، استفاده از خدمات پزشکی و مرگ و میر و ناتوانی آنان دارد. و بیشتر سالمندان مبتلا به افسردگی با شکایات جسمی به مراکز مراقبتی اولیه مراجعه می‌کنند. همچنین افسردگی منجر به افزایش مصرف دارو، افزایش هزینه بیمار جهت داروهای تجویزی و فاقد نسخه، خطر بالاتر مصرف الکل، افزایش مدت بستری و هزینه‌های مراقبتی می‌شود.

دلایل بسیاری برای نادیده‌گرفتن این افراد وجود دارد. برخی تصور می‌کنند افسردگی جزئی از روند پیری و پیامد از کارافتادگی است. سالمندان اغلب در انزوا به سر می‌برند و کسی متوجه اندوه و دل‌تنگی آنها نمی‌شود.

بسیاری از پزشکان تنها به درمان بیماری جسمی آنها پرداخته و افسردگی آنها را نادیده می‌گیرند و البته بسیاری از افراد مسن نیز از صحبت درباره احساسات خود ابا دارند. بی‌توجهی و نادیده گرفتن هشدارها می‌تواند نتایج مخربی دربرداشته باشد بنابراین شناخت این نشانه‌ها و جست‌وجوی راه‌هایی برای حمایت از سالخوردگان بسیار بااهمیت است. فاکتورهای خطر جهت ابتلای سالمندان به افسردگی شامل: زن بودن، انزوای اجتماعی، وضعیت زندگی زناشویی به شکل سالمند بیوه، مطلقه‌بودن یا متارکه‌کردن، وضعیت اقتصادی اجتماعی پایین، بیماری‌های ناتوان‌کننده همراه، درد کنترل نشده، بی‌خوابی، اختلال‌های عملکردی و شناختی است.

نشانه‌های افسردگی سالمندان عبارتند از:

دل‌تنگی، خستگی، کاهش وزن و اشتها، اختلال خواب، احساس بی‌ارزشی و سر‌بار بودن، تصور مداوم مرگ، کاهش یا عدم‌علاقه به سرگرمی‌ها و تفریحات پیشین، گوشه‌گیری و کناره‌گیری از اجتماع و افسردگی بدون اندوه و دل‌تنگی.

روش‌های حمایت سالمندان افسرده

افسردگی باعث تداخل در توانایی افراد برای کمک به روند درمان و به دست‌آوردن انرژی از دست‌رفته می‌شود. سالمندان افسرده به مرور زمان مشکلات بیشتری را تجربه خواهند کرد و اگر حاضر به قبول بیماری خود نبوده یا به سبب

خجالت و غرور از کمک طلبیدن پرهیز داشته باشند، شرایط پیچیده‌تر خواهد شد و در نتیجه از میان برداشتن چنین موانعی، ما را در بهبود هرچه بیشتر این افراد یاری خواهد داد.

اگر از سالمندی مراقبت می‌کنید که دچار افسردگی است، می‌توانید حمایت عاطفی خود را به او اظهار کنید و به سخنانش با صبر و حوصله گوش فرا دهید. او را به خاطر احساساتش سرزنش نکنید و به واقعیت‌هایی اشاره کنید که در او ایجاد امید می‌کند. راه‌های دیگری نیز برای کمک به سالمندان وجود دارد؛ از جمله:

۱- قدم زدن: هنگامی که ذهن و بدن فرد فعال است، افسردگی کاهش می‌یابد. به او فعالیت‌هایی را پیشنهاد دهید که از انجام‌شان لذت ببرد. قدم‌زدن، فعالیت‌های هنری، دیدن فیلم یا رفتن به موزه و هرآنچه باعث فعال نگه داشتن ذهن و جسم او شود، موثر خواهد بود.

۲- برنامه منظم روزانه: بیرون رفتن گروهی، ملاقات با دوستان و آشنایان و رفتن به اجتماعات و گروه‌های همسالان می‌تواند سالمندان را در مقابله با تنهایی و انزوا یاری دهد. اگر او در مقابل برنامه‌های شما مقاومت کرد، با ملایمت برخورد کرده و او را به بودن با جمع ترغیب کنید.

۳- تغذیه سالم: یک رژیم غذایی ناسالم باعث تشدید افسردگی می‌شود. بنابراین سعی کنید رژیم غذایی سالمندان مملو از سبزی، میوه، حبوبات و پروتئین کافی باشد.

۴- تکمیل دوره درمان: به دنبال ناقص گذاشتن دوره درمان افسردگی به سرعت باز می‌گردد. وعده‌های دارویی تجویز شده را به او یادآوری کنید.

در پایان نکاتی را به سالمندان گوشزد می‌کنیم:

از خانه بیرون بیایید: به پارک بروید، به آرایشگاه بروید و دستی به سر و گوش خودتان بکشید و ناهار را با دوستانان میل کنید.

- با دیگران در ارتباط باشید: زمان‌هایی را که تنها هستید، کاهش دهید. اگر قادر به حرکت نیستید، از کسانی که دوستشان دارید دعوت کنید تا به دیدن‌تان بیایند یا با تلفن با آنها در تماس باشید.

- داوطلب کمک به دیگران شوید: کمک به دیگران یکی از بهترین راه‌های به دست آوردن ارزش و احترام است.

- مشغول یادگیری مهارتی جدید شوید: به دنبال فعالیت‌هایی بروید که همیشه آرزوی انجام آن را داشته‌اید. این، خلاقیت شما را بیش از پیش شکوفا خواهد ساخت.

- بیش از پیش بخندید: خنده بر هر درد بی‌درمان دواست. خواندن و گوش کردن به مطالب طنزآمیز می‌تواند روحیه شما را تقویت کند.

- بیشتر ورزش کنید: اگر بیمار و ناتوان هستید راه‌های بسیاری وجود دارد تا قدرت بدنی خود را بالا ببرید، حتی روی صندلی و ویلچر.

خواب و اختلالات آن

- شایع‌ترین مشکلات خواب در سالمندان :

- بی خوابی از مشکلات شایع در پیری است.
- خواب آلودگی مفرط روزانه نیز از شکایت های خواب در افراد سالمند است.
- آپنه خواب یا وقفه تنفسی هنگام خواب در سنین بالا شایع است.
- حمله خواب نیز از اختلالات خواب به شمار می رود.
- نشانگان پاهای بی قرار و حرکات متناوب اندام در خواب از شایع ترین مشکلات در پیری هستند.
- یکی از انواع مهم و شایع اختلالات، بی خوابی است.

علل بی خوابی

بطور کلی علل بی خوابی را می توان به دسته های زیر تقسیم کرد:

- علل روان شناختی : افسردگی، اضطراب ، استرس و ...
- علل جسمی: وزن بالا، نارسایی قلبی، بیماریهای تنفسی مانند آسم، بیماریهای گوش و حلق و بینی مانند سینوزیت، دیابت، زخم معده و اثنی عشر، دردها مانند کمر درد و سردرد.
- علل ناشی از الگوی زندگی: مصرف الکل، چای یا قهوه، خوردن غذای سنگین قبل از خواب، چرت زدن روزانه، الگوی نامنظم خواب.
- علل محیطی: محیط خیلی گرم یا سرد، سرو صدا، آلودگی هوا، نداشتن حریم خصوصی، شلوغ بودن و تعداد بالای افراد خانواده از دست دادن همسر، بازنشستگی، ترس از مرگ هنگام خواب .

بهداشت عمومی خواب

- یک برنامه ورزشی روزانه و دایمی برای خود ترتیب دهید.
- قبل از خواب اگر گرسنه هستید ، غذای سبکی میل کنید.
- اتاق خواب خود را به میدان جنگ مشکلات عاطفی یا مسایل جنسی خود تبدیل نکنید.
- تغییرات کوچک در اتاق خواب مانند : تغییر دکوراسیون یا تعویض اتاق خواب ممکن است مؤثر باشد.
- دمای اتاق خواب از اهمیت بالایی برخوردار است. ایده آل ترین درجه حرارت برای خوابیدن ۱۸ تا ۱۶ درجه سانتی گراد می باشد.
- کمبود روی ، آهن، کلسیم و مس موجب بی خوابی می شود. بنابراین مولتی ویتامین مینرال را فراموش نکنید.
- سر ساعت معینی از خواب برخیزید و یا به رختخواب بروید. خستگی را نادیده نگیرید هرگاه احساس خستگی و خواب آلودگی کردید بخوابید. اگر خوابتان نمی آید به رختخواب نروید. به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار بگیرید.
- محیط خواب خود را بهبود بخشید.
- تشک مناسب و راحتی را خریداری کنید. تشک نباید خیلی سفت و یا خیلی نرم باشد. بالش نیز باید راحت باشد.
- اتاق خواب باید تا آن جا که ممکن است تاریک باشد.

سر و صدا یکی از عوامل بازدارنده خواب است. اگر برخی صداهای مزاحم را نمی‌توانید کنترل کنید (پارس سگ و یا همسایگان پر سر و صدا) می‌توانید از گوشی‌های داخل گوشی یا همان پلاک گوش (EAR PLUG) استفاده کنید. از تخت خواب خود تنها برای خواب و رابطه جنسی استفاده کنید. چراکه ذهن شما تختخواب را با فعالیتها، مرتبط می‌سازد.

- سیگار نکشید. نیکوتین یک محرک است و خواب را از سرتان می‌پراند.
- از مصرف قرص‌های خواب آور خودداری کنید. مصرف این قرص‌ها باید با تجویز پزشک و محدود باشد. زیرا موجب احساس خواب آلودگی در طی روز و اعتیاد به آنها می‌شود.
- در طی روز فعالیت بدنی داشته باشید اما نه پیش از خواب. بهترین زمان برای فعالیت بدنی عصر است. خستگی حاصل از فعالیت بدنی به شما کمک می‌کند تا آسان‌تر به خواب روید.
- از مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین ۶-۴ ساعت پیش از خواب خودداری کنید. کافئین نیز یک محرک است. مواد غذایی کافئین دار شامل: چای، قهوه، برخی نوشابه‌های گازدار و شکلات است.
- شیر گرم، کره بادام زمینی، پنیر و ماست، بستنی، مرغ، موز، سیب و مواد غذایی حاوی آمینو اسید تریپتوفان خواب آور هستند.
- از مصرف غذاهای سنگین، اسیدی، شیرین و تند (ادویه دار) ۶ تا ۴ ساعت پیش از خواب خودداری کنید.
- از چرت زدن طی روز خودداری کنید. اگر خواستید این کار را بکنید نباید بیش از نیم ساعت بطول انجامد.
- وان آب گرم خواب آور بوده اما دوش آب گرم خواب را از سرتان خواهد پراند.
- پیش از خواب مطالعه کنید. البته کتاب‌های مهیج مانند رمان و یا علمی مناسب نیست. مضمون کتاب بهتر است مذهبی، معنوی و یا شعر باشد.
- از فعالیت‌های محرک ذهنی پیش از خواب اجتناب ورزید. مانند بازی‌های رایانه‌ای و یا تماشای برنامه‌های مهیج تلویزیونی.
- پیش از خواب به یک موسیقی آرامش بخش گوش دهید.
- از نظر روانی هر میزان که شما سعی کنید سریعتر بخواب روید، مدت بیشتری بیدار خواهید ماند.
- مصرف مایعات را پیش از خواب کاهش دهید تا مجبور نشوید به طور مکرر از رخت خواب برخیزید و به توالت بروید.
- نگرانی‌ها را با خود به رختخواب نبرید.
- هنگام خواب لباس راحت بپوشید.
- اگر صدای تیک تاک ساعت اجازه نمی‌دهد تا بخوابید بهتر است یک ساعت دیجیتال خریداری کنید.

نتیجه‌گیری

دو دسته از اختلالات شایع در دوران سالمندی اختلال زوال عقل و اختلال خواب است. کاهش حافظه اخیر، تفکر، قضاوت و جهت‌یابی و کاهش عملکرد روزانه از علائم بارز زوال عقل است و تاکنون درمانی پیدا نشده تا بتواند فرآیند

این بیماری را معکوس کند اما استفاده از دارو جهت کنترل سایر علائم هم چنین روان درمانی حمایتی ، ارزیابی توانایی بیمار در انجام امور روزمره ، کاهش استرس از جمله اقداماتی است که برای این بیماران صورت می گیرد .
در اختلال خواب نیز که شایع ترین نوع آن بی خوابی است با علائمی چون اشکال در به خواب رفتن، بی قراری در زمان خواب ، بیدار شدنهای مکرر و کاهش در عملکرد سالمند بروز پیدا می کند. رعایت نمودن بهداشت خواب و در صورت لزوم دارودرمانی از جمله اقداماتی است که از طریق مشاوره پزشک با بیمار و خانواده آن موثر است.

فصل پنجم

توانمندسازی در سالمندان

توانمند سازی سالمندان

یش بینی‌ها بر آن است که در سال ۲۰۵۰ جمعیت سالمندان دنیا به بیش از ۲۱ درصد یعنی حدود یک نفر از هر ۴ نفر افزایش می‌یابد. تخمین‌ها حاکی از آن است که تا پنج سال آینده جمعیت بیش از ۶۵ ساله دنیا از جمعیت کمتر از ۵ سال، پیشی خواهد گرفت و ۸۰ درصد از این جمعیت سالمند، در کشورهای در حال توسعه مستقر خواهند بود. بر پایه سرشماری جمعیت جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۷۵، نزدیک به ۶/۶٪ کل جمعیت ۶۵ میلیون نفری کشور را سالمندان ۶۰ ساله و بالاتر تشکیل می‌دهند و پیش بینی می‌شود تا سال ۱۴۰۰ به ده میلیون نفر برسد. دوران سالمندی دست کم یک سوم تا یک چهارم از دوران زندگی ما را به خود اختصاص می‌دهد. این دوران باید به عنوان تجربه ای مثبت در زندگی تک تک ما وجود داشته باشد. زندگی طولانی تر همراه با سلامت، مشارکت و امنیت و نیز همراه با افزایش کیفیت زندگی در این دوران باید مد نظرمان باشد. علاوه بر کمیت زندگی و طول عمر، به کیفیت و لذت از سال های پایانی عمر که بدون شک در استمرار فعالیت های اجتماعی و داشتن نقشی سازنده در خانواده و اجتماع رقم می خورد نیز باید بها داده شود، سازمان جهانی بهداشت نیز رویکرد رسیدن به این مقوله را با عبارت "سالمندی فعال" مورد نظر قرار داده است. فعال سازی دوران سالمندی خود نیازمند توانمند سازی سالمندان می باشد.

تعریف توانمندسازی

فرهنگ انگلیسی آکسفورد کلمه empower را این چنین تعریف کرده است: اعطای قدرت یا اختیار به کسی تا بتواند چیزی را انجام دهد و یا ایجاد این احساس در فرد تا او بتواند کارهای بیشتری را انجام دهد. در حوزه فرهنگی توانمند سازی بر نگرش‌ها، ارزش‌های حاکم بر مردم در مشارکت و تصمیم‌گیری در امور جامعه و سرنوشت خود دلالت دارد. در این حوزه، توانمندسازی باید اعتماد به نفس در افراد ایجاد کرده و منجر به عزت نفس به افراد جامعه شود.

توانمندی فرآیندی است هدفمند و چند بعدی که به افراد، گروه‌ها و اجتماع‌ها در شناخت و دستیابی به منابع و فرصت‌ها کمک می‌کند تا با کنترل نسبی به شرایط مطلوب رسیده و کیفیت زندگی خود را ارتقاء بخشند. در کلام آخر، توانمندسازی افراد به معنی تشویق افراد برای مشارکت بیشتر در تصمیم‌گیری‌هایی است که بر فعالیت آنها مؤثر است؛ یعنی فضایی برای افراد فراهم شود تا بتوانند ایده‌های خوبی را بیافرینند و آنها را به عمل تبدیل کنند. توانمندسازی به فرد این قدرت را می‌دهد که زندگی مستقل و با کیفیتی را تجربه کند.

نظر به اهمیت فرآیند توانمندسازی، سازمان‌ها، نهادها و دستگاه‌های مختلف اجرایی از دیدگاه خود به آن پرداخته و آن را در راستای سیاست‌ها و وظایف اجرایی خود باز تعریف نموده‌اند.

در بحث توانمندسازی بایستی بر این نکته تاکید داشت که احساس خوب بودن، یکی از عینی‌ترین و قابل ارزیابی‌ترین پارامترهای توانمندی و توانمندشدن است و در این رهگذار، مدیریت فعال و خودکنترلی اجتماعی، اساسی‌ترین عنصر احساس خوب بودن از نظر جسمی و روحی به شمار می‌رود.

ابعاد توانمندسازی

فرآیند توانمندسازی را می‌توان در پنج بعد به شرح زیر مورد ارزیابی قرار داد:

۱. احساس خود اثربخشی (Self Efficacy) یا شایستگی (Sense of Competence) :

احساس شایستگی، اعتقاد فرد به توانائی‌هایش جهت انجام با مهارت فعالیت‌های مرتبط با خودش است و افراد احساس می‌کنند که می‌توانند وظایفشان را با مهارت بالا انجام دهند.

۲. احساس خودسامانی (Self Determination) :

هنگامی است که افراد به جای اینکه با اجبار در کاری درگیر شده یا دست از آن کار بکشند، به طور داوطلبانه در وظایف خویش درگیر شوند و بدین ترتیب احساس خودسامانی می‌کنند. آنان خود را افرادی خودآغازگر می‌بینند که قادرند به میل خود، اقدامات ابتکاری انجام داده، تصمیمات مستقل گرفته و افکار جدید را به آزمون بگذارند.

افراد توانمند در مورد کارهایشان احساس مالکیت می‌کنند؛ زیرا آنان می‌توانند تعیین کنند که کارها چگونه باید انجام شوند و با چه سرعتی پایان یابند. داشتن حق انتخاب، جزء اصلی خودسامانی به شمار می‌رود.

در تفاوت خود اثربخشی و خودسامانی باید گفت که خودسامانی به درستی حق انتخاب منسوب است؛ در حالی که خود اثربخشی به احساس قابلیت اشاره دارد.

۳. پذیرفتن شخصی نتیجه (Personal Consequence):

افراد توانمند احساس کنترل شخصی بر نتایج دارند. آنان بر این باورند که می‌توانند با تحت تأثیر قرار دادن محیطی که در آن کار می‌کنند، یا نتایجی که تولید می‌شود، تغییر ایجاد کنند.

پذیرفتن شخصی نتیجه، عبارت است از "اعتقادات فرد در یک مقطع مشخص از زمان در مورد توانایی اش برای ایجاد تغییر در جهت مطلوب".

داشتن احساس پذیرفتن شخصی نتیجه، کاملاً به احساس خودکنترلی مربوط است و برای اینکه افراد احساس توانمندسازی کنند، آنان نه تنها باید احساس کنند که آنچه انجام می‌دهند اثری به دنبال دارد، بلکه باید احساس کنند که می‌توانند آن اثر را به وجود آورند.

۴. معنی‌دار بودن (Meaning):

احساس معنی‌دار بودن یک نگرش ارزشی است که از متجانس بودن آرمان‌ها و ارزش‌های افراد و آنچه که در حال انجام دادن آن هستند، حاصل می‌شود.

افراد توانمند، احساس معنی‌دار بودن می‌کنند و معنی‌دار بودن به معنی ارتباط اهداف و وظایف کاری با ایده‌ها و استانداردهای فرد است.

افراد به هنگام اشتغال به کاری که احساس می‌کند معنی‌دار است، نسبت به زمانی که این احساس پائین است، بیشتر به آن متعهد و با آن درگیر شده و نیروی زیادتری برای آن کار متمرکز می‌کنند.

۵. اعتماد (Trust):

سرانجام افراد توانمند دارای حسی به نام اعتماد هستند و مطمئن هستند که با آنان منصفانه و یکسان رفتار خواهد شد، این افراد، این اطمینان را حفظ می‌کنند که حتی در مقام زیردست نیز نتیجه نهایی کارهایشان منصفانه خواهد بود. اعتماد همچنین به طور ضمنی دلالت بر این دارد که افراد اگرچه خود را در یک موقعیت آسیب‌پذیری قرار می‌دهند ولی ایمان دارند که در نهایت هیچ آسیبی در نتیجه آن اعتماد به آنان نخواهد رسید.

خلاصه ابعاد پنج گانه توانمندسازی

مؤلفه	بعد
احساس شایستگی شخصی	خود اثربخشی
احساس انتخاب شخصی	خودسامانی
احساس توان تأثیرگذاری	پذیرفتن شخصی نتیجه
احساس ارزشمندی کار	معنی دار بودن
احساس امنیت	اعتماد

و اما در مقوله توانمندسازی سالمندان، از آن جهت که دوران سالمندی معمولاً با دوران بازنشستگی از کار و تا حدودی انزوای اجتماعی مقارن بوده و سالمندان به مانند سالیان و دهه های گذشته در فعالیت های اجتماعی مشارکت فعال و تأثیرگذار نداشته و بدین سبب در خلوت خویش به گوشه عزلت خزیده اند، از نظر روانی و به تبع آن از نظر جسمی در معرض آسیب قرار می گیرند، روندی که با ادامه آن نه تنها سالمندان را با مشکلات متعددی دست به گریبان می نماید بلکه جامعه را از توان، تخصص، دانش و تجارب آنان محروم ساخته و بخش بزرگی از توانمندی های اجتماعی به هدر می رود.

یکی از سه سیاست های کلان سازمان بهداشت جهانی در سالمندی، مشارکت سالمندان می باشد. دو سیاست دیگر امنیت و سلامت است.

با توجه به سیاست سازمان بهداشت جهانی در خصوص مشارکت سالمندان، الحاق اجتماعی یکی از مهم ترین راه حل های توانمندسازی و ارتقای کیفیت زندگی سالمندان است. عوامل مختلفی می تواند بر الحاق اجتماعی سالمندان تأثیر بگذارد که از آن جمله می توان به عوامل بهداشتی، اجتماعی، آموزشی و فرهنگی اشاره نمود. ذکر این نکته نیز حائز اهمیت است که الحاق اجتماعی سالمندان از الحاق خانوادگی سالمندان شروع می شود یعنی ابتدا باید الحاق در خانواده اتفاق بیفتد یعنی خانواده برای حضور سالمندان آماده باشد.

برای الحاق اجتماعی سالمندان اقدامات زیر باید مد نظر قرار گرفته گیرد :

- احترام به سالمند
- مناسب سازی خدمات ارائه شده در سازمان ها به نحوی که سالمندان هم بتوانند از آن استفاده کنند.
- ایجاد تصویر عمومی مناسب و خوب از سالمندان در افکار عمومی
- افزایش تعاملات بین نسلی و تعاملات خانوادگی

- آموزش عمومی
- افزایش مشارکت اجتماعی سالمندان
- ارائه خدمات رفاه اجتماعی به سالمندان

پس نه تنها بایستی با به کارگیری شیوه های مدرن و کارآمد، راه را برای حضور فعال سالمندان در اجتماع باز کرد بلکه بایستی حضور فعال این قشر را در اجتماع غنیمت شمرد..

معیارهای تعیین کننده توانمندی

- سلامت جسمی
- سلامت روانی
- مشارکت اجتماعی
- رفاه اجتماعی
- سطح دانش، مهارت
- دسترسی
- سبک زندگی سالم
- امنیت

مولفه های سبک زندگی سالم در سالمندی

سبک زندگی سالم یکی از معیارهای تعیین کننده توانمندسازی نیز می باشد . لذا به منظور توانمندسازی سالمندان توجه به سبک زندگی سالم از مهمترین اقدامات در این خصوص می تواند باشد . از جمله مولفه های سبک زندگی سالم در سالمندی میتوان به موارد زیر اشاره نمود :

۱) روابط اجتماعی و بین فردی

۲) مدیریت تنش

۳) پیشگیری

۴) فعالیت جسمی، تفریح، ورزش، سرگرمی و تفریحات سالم

۵) تغذیه سالم

در ذیل به تفصیل به بررسی چالشها و ارائه پیشنهاداتی در خصوص سبک زندگی سالم در سالمندی اشاره می گردد

چالش ها و پیشنهادات در سبک زندگی سالم سالمندی

پیشنهادات	چالش ها
تقویت و ترغیب سمن های مرتبط به نقش مشارکتی سالمندان در شبکه های اجتماعی	عدم توان جسمی، کناره گیری و انزوا، گریز از دایره شبکه های اجتماعی
تدوین بسته های تشویقی و حمایتی جهت حضور سالمندان در اجتماع متناسب با شرایط جسمی ایشان	
بکارگیری سالمندان در فعالیتهای داوطلبانه	
تقویت و تعمیق باورهای دینی و اعتقادی، توکل و توسل	احساس افسردگی، ضعف، سوگ از دست دادن عزیزان، ناامیدی، انتظار مرگ
اضافه نمودن شرط مستقیم دارائی های مشترک زندگی زناشویی به شروط ضمن عقد	افزایش نرخ بیوه گی زنان سالمند و عدم توان تامین معاش و مشکلات معیشتی و اقتصادی پس از مرگ همسر

وَ اللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ وَ مِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْدَلِ الْعُمْرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ (۷۰ نحل)

خدا شما را بیافرید، آن گاه می میراند و از میان شما کسی را به فرتوتی می رساند تا هر چه را که آموخته است از یاد

ببرد، زیرا خدا دانا و تواناست. (نحل ۷۰)

پیشنهادات	چالش ها
نزدیکی محل سکونت فرزندان به سالمندان و حمایت ایشان	پیروی از الگوی زندگی شهرنشینی و تنهایی سالمند
آموزش خانواده ها برای تکریم مقام سالمند و نیاز های روانی و فرهنگی	
آموزش تکریم سالمندان در کتب درسی کودکان و نوجوانان	
تاسیس واحد درسی تحت عنوان پرستاری سالمندی برای گنجانیدن نیازهای معنوی آنان	عدم پذیرش بخش های بیمارستانی از بیماری های جسمی مزمن سالمندان و بار عوارض بیماری بردوش خانواده ها
تربیت مراقب سالمند از اعضاء خانواده یا دوره های کوتاه مدت به عنوان یک مهارت	

پیشنهادات	چالش ها
ایجاد تسهیلات درمانی خاص مثل خدمات بیمه ای به همه سالمندان، فراگیری حمایت بیمه ای اجتماعی برای همه سالمندان بالای ۶۰ سال	عوارض کهولت و عدم تحرک
تاسیس واحدهای مددکاری فرهنگی و تدوین سرفصل های متون	
مناسب سازی اماکن مختلف به ویژه فرهنگی، مذهبی، ورزشی	
اصلاح شیوه زندگی در دوره های قبل سالمندی (جوانی، باروری و میانسالی)، توجه به بهداشت روان، بهداشت باروری و تغذیه سالم بانوان	زنانه بودن سالمندی (آسیبهای جسمی درطول دوران زندگی و عدم توجه به کیفیت زیستی موجب افزایش ناتوانی در سالمندی می شود)

تکریم سالمندان در اسلام

○ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عِ إِنَّ مِنْ إِجْلَالِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ إِجْلَالَ الشَّيْخِ الْكَبِيرِ (الكافی ج ۲ ص ۶۵۸ باب وجوب إجلال ذی الشیبه المسلم)

تکریم سالمند تکریم خداوند متعال است.

○ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص مَنْ عَرَفَ فَضْلَ كَبِيرٍ لِسِنِّهِ فَوَقَّرَهُ آمَنَهُ اللَّهُ مِنْ فَرْعِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ (الكافی ج ۲، ص: ۶۵۹)

کسی که سالمندی را برای خدا تکریم کند خداوند او را از هول قیامت در امان دارد.

○ وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): لَيْسَ مِنْهُ مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا وَ لَمْ يُوقِّرْ كَبِيرَنَا

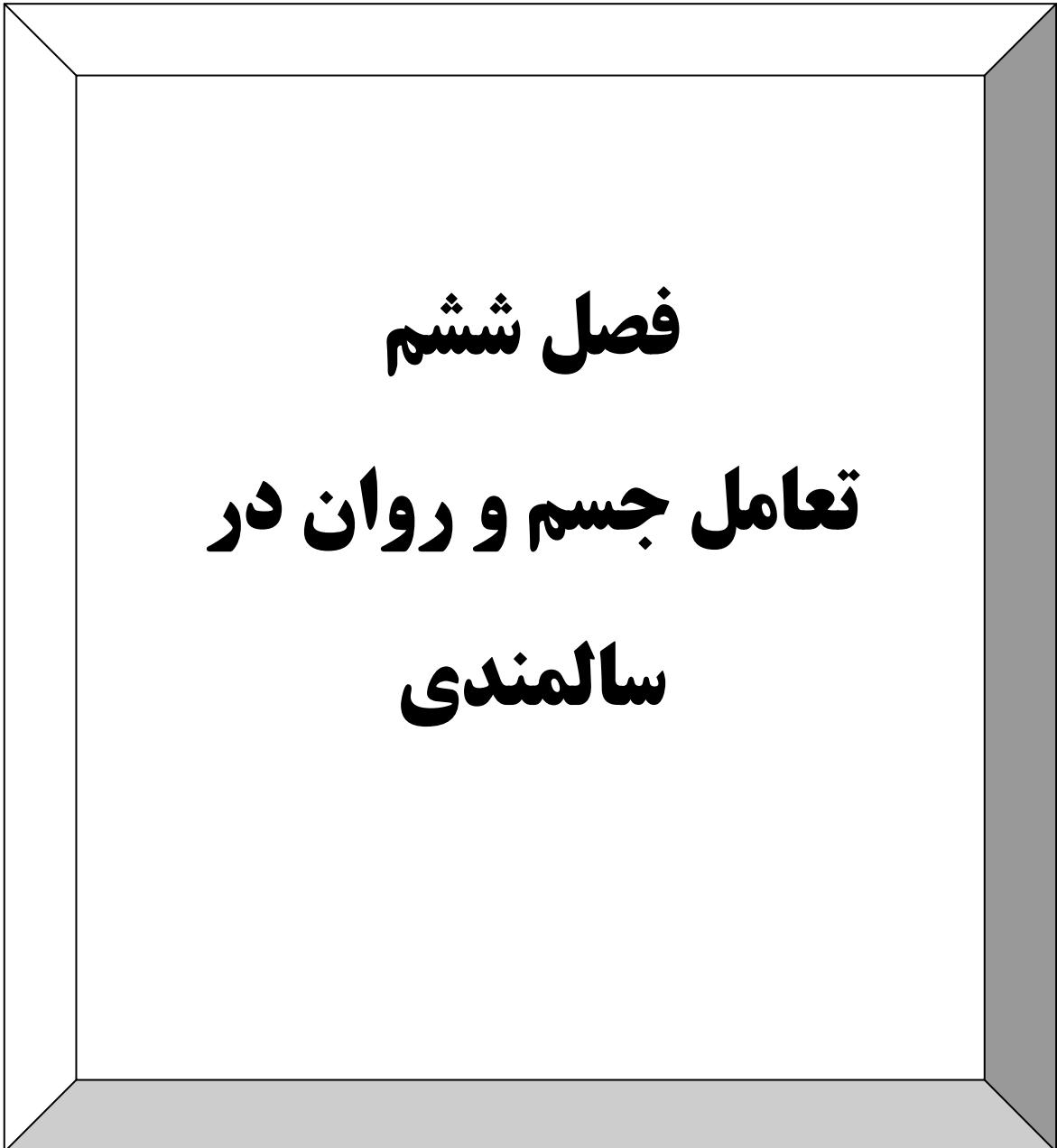
از ما نیست کسی که به کودکان رحم نکند و به بزرگسالان تکریم ننماید.

وظایف جامعه در قبال سالمندان از منظر اسلام :

○ بهره وری از سالمندان و استفاده از تجارب ایشان در امور مختلف (عهدنامه مالک اشتر)

○ حضور سالمندان در جمع خانواده سبب صله رحم و انسجام خانواده هاست

○ تامین آتیه مناسب جهت سالمندان



فصل ششم
تعامل جسم و روان در
سالمندی

تعامل جسم و روان در سالمندی

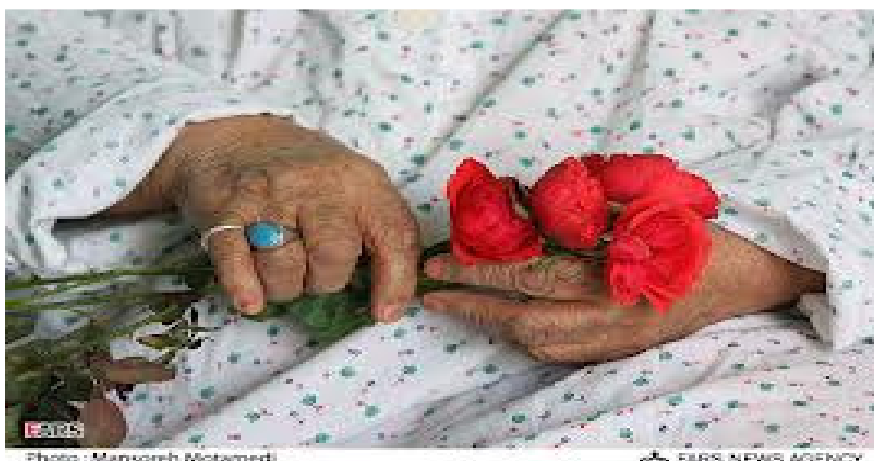
مهم نیست چند سال دارید، کافی است که از همین لحظه بیشتر مراقب سلامت خود باشید تا در سالهای بعد، از زندگی سالمتر و با نشاط تری برخوردار شوید. پیری به معنای بازنشستگی، پدر و مادر بزرگ شدن، یا رسیدن به سن خاص سالمندی نیست. اگر چه جسم شما پیر است اما ذهن شما تا هر زمان که اراده کنید، جوان خواهد ماند. حفظ سلامت روان سالمندان در دنیای مدرن امروزی یکی از امور مهم است. سالمندی بیماری نیست، بلکه مرحله ای از چرخه زندگی است و مسائل خاص خود را دارد.

از مشخصه پیر شدن، نزول تدریجی عملکرد برخی از دستگاههای بدن نظیر قلبی عروقی، تنفسی، ادراری، تناسلی، غددی، و ایمنی است. پیر شدن به معنای پیر شدن سلولها است. هر سلول دوره عمر مشخص دارد و عوامل ژنتیک و محیط در آن موثرند، کلید اصلی سلامت روان در سالمندان، سلامت جسم در این افراد است، سلامت جسم و روان در سالمندان رابطه ای دو سویه است. افراد با مشکلات و بیماریهای جسمی نظیر دیابت، بیماری قلبی، فشار خون، آرتروز و نظایر آن در معرض اختلالات روانپزشکی بیشتری هستند.



جسم و روان ، دو جنبه از وجود انسان هستند که با تأثیر مداوم بر همدیگر، وضعیت یکی از آنها می تواند تعیین کننده وضع دیگری باشد

بیماریهای جسمی توانایی جسمانی و عملکرد را دچار اختلال می کند و برای بیمار وضعیت ناامیدکننده ای بوجود می آورد که منجر به کاهش اعتماد به نفس و امیدواری او خواهد شد. از آنجا که بیمار در مدت بیماری جسمی خود نمی تواند کارایی های همیشگی جسمانی خود را داشته باشد و بسیاری از فعالیتهایش محدود می شود ، این وضعیت او را دچار اضطراب، خشم و افسردگی کرده و وی را با فشار روحی و بحران روانی مواجه می سازد. در این شرایط، فرد از نظر روانی آسیب پذیر شده و ابتلاء به اختلال روانی دور از انتظار نیست . مثلاً بیمار مبتلا به سرطان به دلیل علائم ناتوان کننده بیماری، ممکن است توان سازگاری با شرایط این بیماری و امید به زندگی خود را از دست داده و دچار افسردگی شدید شود



بیماریهای جسمی مزمن؛ زمینه ساز اختلالات روانی در سالمندان
 از جمله مهمترین بیماریهای جسمی مزمن در سالمندان که می توانند زمینه ساز بروز اختلالات روانی شوند، می توان به موارد زیر اشاره کرد:

سرطان

بیماریهای قلبی و عروقی

اختلالات ریوی

نارساییهای مزمن کلیه، دیالیز

بیماریهای مزمن استخوانی و مفصل (آرتروز، روماتیسم)

مشکلات روانی ناشی از بیماریهای مزمن در سالمندان

سالمندان مبتلا به بیماریهای مزمن جسمی و صعب العلاج به دلیل وضعیت دشوار و ناکام کننده بیماری دچار اختلالات و مشکلات روانی متعددی می شوند که از جمله مهمترین و شایعترین آنها ، اضطراب و افسردگی است . در اینجا به اختلالات و مشکلات روانی که سالمندان مبتلا به بیماری مزمن جسمی با آن روبرو می شوند، اشاره می کنیم:

افسردگی

احساس خشم

سوگ و فقدان

احساس گناه

فکر به خودکشی یا اقدام به آن

اضطراب

احساس تنهایی، انزوا و طرد شدگی

اختلال خواب

اختلال اشتها
اختلال شناختی
اختلال جنسی
تغییر شخصیت
اختلال کارکرد هوشی
اختلال تکلم
اعتیاد
شوک
انکار بیماری

احساس عدم کنترل بدن و شرایط بیماری



استرس بیماری سالمندان را تشدید می‌کند

در طولانی مدت استرس نیروی دفاعی بدن را از بین می‌برد و چون سالمند خودش همیشه دچار مشکل است در مقابل بیماری‌های روانی و استرس‌های مجدد روانی، عاطفی کاملاً آسیب‌پذیر می‌شود.

فشار روانی موضوع بسیار مهمی است که در مورد آن تحقیقات زیادی انجام شده که اثرات آن بیشتر از خود سالمند بر روی خانواده‌اش مشخص می‌شود و فکر می‌کنم کمتر فردی وجود داشته باشد که خواه ناخواه در طول زمان دچار استرس نشده باشد.

اثرات سوئی که استرس بر روی بیماری‌ها و روی فرد دارد ممکن است موقت یا طولانی مدت باشد به عنوان مثال: سالمندی که در حالت عادی در حال غذا خوردن است اگر دچار استرس محیطی، روانی و رفتاری شود اولین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد این است که از غذا خوردن امتناع می‌کند که به مرور نیروی جسمی او از بین می‌رود. این در حالی است که فرد بیماری خاصی نداشته باشد، حال اگر دچار بیماری مانند پر فشاری خون باشد وارد شدن استرس ناگهانی موجب تشدید بیماری او می‌شود که می‌تواند منجر به سکته‌های مغزی، قلبی یا حتی مرگ‌های ناگهانی شود.

به محض اینکه بیمار سالمند دچار استرس شود خلق و خوی او عوض می‌شود و با فردی که از او نگهداری می‌کند یا خانواده درگیر می‌شود.

در تعاریف پیری یک تئوری وجود دارد که می‌گوید پیری به علت کم شدن نیروی دفاعی بدن ایجاد می‌شود. در تمام تحقیقات علمی ثابت شده که در طولانی مدت استرس نیروی دفاعی بدن را از بین می‌برد و چون سالمند خودش نیز دچار مشکل است در مقابل بیماری‌های روانی و استرس‌های مجدد روانی، عاطفی کاملاً آسیب‌پذیر می‌شود. استرس آستانه تحمل را پایین می‌آورد و به مرور اثرات سوء بیماری را شدیدتر و پایدارتر می‌کند. تجارب علمی ثابت کرده که فرد سالمند با وجود استرس در برابر بیماری‌های جسمی و عفونی قدرت خود را از دست می‌دهد که مستقیم برای خانواده اثرات سوء خواهد داشت.

مثلاً در مورد بیماران مبتلا به آرتروز، عفونت‌های حاد، بیماری‌های ریوی، قلبی وقتی استرس وارد می‌شود دچار افسردگی هم می‌شوند که در پی آن علائم بیماری تشدید شده و درمان مشکل‌تر می‌شود.



پدر بزرگ و مادر بزرگ عزیز:

اگرچه جسم شما پیر می‌شود اما ذهن شما، تا هر زمان که اراده کنید جوان خواهد ماند. اگر امید به داشتن عمری طولانی دارید، سرشار از شادابی، خوش طبعی و روابط اجتماعی محکم باشید آن هنگام است که این طرح ذهنی تا مدت زیادی آینده شما را رقم خواهد زد. شوخ طبعی و قدرت کنار آمدن با مشکلات و تغییرات به شما کمک می‌کند از پس هر مشکلی بر آید. سلامت روان در سالمندی بستگی به چگونگی مواجهه با تغییرات بدن در این دوران دارد. این بدان معنا نیست که افراد مسن هیچ بیماری یا مشکلی را تجربه نمی‌کنند بلکه منظور آن است که کنترل و درمان به موقع علائم و بیماریها منجر به افزایش کیفیت زندگی خواهد شد.

فصل هفتم

سالمندان و نقش روابط

اجتماعی

دوره سالمندی با ویژگی‌ها و خصوصیات خاصی که دارد یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی انسان به شمار می‌رود. هر فرد برای اینکه این مرحله حساس را مانند سایر مراحل زندگی لذت بخش تجربه کند، باید نسبت به ویژگی‌های آن آگاهی و علم لازم را داشته باشد و به نوعی از قبل برای ورود به این مرحله برنامه ریزی نماید.

میزان پذیرش شرایط دوره سالمندی از سوی فرد سالمند اهمیت دارد. می‌توان با پذیرش نقش‌های جدید، این دوره را به دوره‌ای نسبتاً فعال و رضایت بخش بدل کرد.

همانطوری که واضح و مشخص است سلامتی شامل ابعاد متعددی است که سلامت جسمی، روانی و اجتماعی را در همه زوایای زندگی در بر می‌گیرد. درجه عملکرد اعضاء جامعه میزان سلامت اجتماعی افراد را نشان می‌دهد و این عملکرد در سنین مختلف به عوامل متفاوتی بستگی دارد و هر فرد به نوبه خود می‌تواند نقش موثر را در این ارتباط داشته باشد. در خصوص سالمندی آمیزه‌ای از موفقیت‌ها و شکست‌ها، سالهای پایانی عمر را مشخص می‌کند. باید به این نکته توجه داشت که چگونه عوامل مختلف در طول زندگی به سلامت جسمی و روانی در اواخر عمر کمک کرده‌اند؟

این عوامل می‌تواند قابل کنترل یا غیر قابل کنترل باشند. معمولاً عوامل قابل کنترل مواردی از قبیل عادت‌های مربوط به سلامتی، راهبردهای کنار آمدن، ثبات زناشویی و سالهای تحصیلات می‌باشند و از عوامل غیر قابل کنترل می‌توان از جایگاه اجتماعی - اقتصادی والدین، صمیمیت خانوادگی در کودکی، سلامت جسمانی اولیه و عمر طولانی اعضای خانواده نام برد. این عوامل در پیش‌بینی دوران سالخوردگی شاد و فعال مهم هستند.

موقعیت‌های اجتماعی که به سالخوردگان امکان اداره کردن تغییرات زندگی را به نحو موثر می‌دهند، به پیری موفقیت آمیز کمک می‌کند. سالمندان به مراقبت بهداشتی مناسب، مسکن امن و خدمات اجتماعی نیاز دارند. با این حال به خاطر بودجه ناکافی و مشکلات موجود، نیازهای بسیاری از آنان برآورده نمی‌شود. تاکید بیشتر بر یادگیری در طول عمر برای همه سنین، به افراد کمک خواهد کرد تا مهارت‌های خود را در حالیکه مسن‌تر می‌شوند، حفظ کرده و حتی افزایش دهند. سالخوردگان موفق کسانی هستند که رشد، شادابی و تلاش آنها بر ضعف‌های جسمانی، شناختی و اجتماعی غلبه می‌کند.

ضعف‌های جسمانی و بیماری‌های مزمن می‌توانند به احساس فقدان کنترل شخصی منجر شوند که عامل مهمی در سلامت روانی سالخوردگان است. به علاوه، بیماری جسمانی که به ناتوانی منجر می‌شود، از جمله قوی‌ترین عوامل خطر برای افسردگی اواخر عمر است. گرچه تعداد سالخوردگان افسرده از جوانان و میانسالان افسرده کمتر است، اما با افزایش ناتوانی جسمانی و انزوای اجتماعی متعاقب آن، احساس عمیق ناامیدی بیشتر می‌شود. رابطه بین مشکلات سلامت جسمانی و روانی می‌تواند تبدیل به چرخه‌ای معیوب شود که هر یک دیگری را تشدید می‌کند، گاهی، تحلیل رفتن سریع یک سالخورده بیمار، نتیجه یاس و نومیدی و "دست کشیدن از تلاش" است.

حمایت اجتماعی و تعامل اجتماعی

همانند سایر دوره‌های زندگی، در اواخر بزرگسالی، حمایت اجتماعی کماکان استرس را کاهش می‌دهد و از این رو سلامت جسمانی و روانی را تقویت می‌کند. وجود حمایت اجتماعی، شانس زندگی طولانی‌تر را بیشتر می‌کند. معمولاً سالخوردگان از اعضای خانواده کمک غیر رسمی دریافت می‌کنند؛ ابتدا از همسرشان، اما اگر همسر نداشته باشند، از

فرزندان و بعد از خواهر و برادرها، اگر این افراد در دسترس نباشند، خویشاوندان دیگر و دوستان ممکن است پا پیش بگذارند.

با این حال، خیلی از سالخوردگان برای استقلال به قدری ارزش قایل هستند که از افراد نزدیک به خود کمک زیادی نمی‌خواهند مگر اینکه بتوانند آن را جبران کنند در صورتی که کمک بیش از اندازه باشد یا نتوان آن را جبران کرد، اغلب به ناراحتی روانی منجر می‌شود. شاید به همین دلیل، فرزندان بزرگسال بیش از آنچه که والدین سالخورده آنها توقع دارند خود را ملزم به کمک کردن به آنها می‌دانند. کمک رسمی، مانند کمک کننده مزدبگیر یا خدماتی که توسط سازمان‌ها ارائه می‌شوند، به عنوان مکملی برای کمک غیر رسمی، نه تنها بار پرستاری را سبک می‌کند بلکه نمی‌گذارد سالخوردگان احساس کنند که بیش از حد به خویشاوندان نزدیک خود وابسته هستند.

هنگامی که می‌خواهیم در امور سالخوردگان دخالت کنیم، باید از خود پرسیم چه نوع کمکی را در اختیار آنها قرار می‌دهیم؟ کمکی که سالخوردگان نمی‌خواهند یا به آن نیاز ندارند یا ضعف آنها را بیش از حد بزرگ می‌کند، سلامت روانی آنها را تضعیف می‌کند. این نوع کمک موجب کاهش کیفیت زندگی سالخوردگان می‌شود. این یافته‌ها روشن می‌کنند که چرا ادراک کمک اجتماعی (احساس سالخوردگان در مورد اینکه می‌توانند به هنگام نیاز روی خانواده و دوستان حساب کنند) با نگرش مثبت سالخوردگانی که ناتوانی‌هایی دارند، ارتباط دارد.

افراد بسیاری حتی بعد از بازنشستگی، جنبه‌هایی از شغل خود را حفظ می‌کنند؛ سایرین نقش‌های جدید و خشنود کننده‌ای را در جوامع خود تشکیل می‌دهند. در جوامع قبیله‌ای و روستایی، اغلب سالخوردگان، مانند گذشته جایگاه اجتماعی مهمی را در اختیار دارند. بنابراین، کناره‌گیری سالخوردگان، بیانگر ترجیح خود آنها نیست بلکه ناتوانی دنیای اجتماعی را در تامین کردن فرصت‌هایی برای مشغولیت آنها نشان می‌دهد. هر چه سالخوردگان فرصت‌های اجتماعی بیشتری داشته باشند، اعتقاد راسخ‌تری خواهند داشت به اینکه می‌توانند تجربیات اجتماعی ارزشمندی را برای خودشان به وجود آورند.

در اغلب موارد شبکه‌های اجتماعی یک سالمند مانند دوستان و اعضای خانواده و همچنین علایق فردی او در زمینه‌های شغلی و اجتماعی مانند قبل است، حتی بعد از یک تغییر (مثل بازنشستگی)، سالخوردگان معمولاً انتخاب‌هایی می‌کنند که تداوم مسیر قبلی زندگی آنها بوده و به فعالیت‌های تازه اما در زمینه‌های آشنا می‌پردازند. برای مثال، مدیر بازنشسته یک کتابفروشی کودکان، برای ساختن یک کتابخانه کودکان و اهدا کردن آن به پرورشگاه، با دوستان خود همکاری می‌کند.

شرکت کردن در فعالیت‌های آشنا با افراد آشنا، تمرین مکرری را تامین می‌کند که به حفظ عملکرد جسمانی و شناختی کمک کرده و عزت نفس و مهارت را بالا می‌برد و هویت را تایید می‌کند. ادامه دادن روابط با دوام و صمیمانه، احساس آرامش، لذت و شبکه حمایت اجتماعی را تامین می‌کند.

در سن پیری، تماس با خانواده و دوستان قدیمی تا ۸۰ الی ۹۰ سالگی ادامه می‌یابد و بعد به تدریج به نفع تعداد کمی روابط بسیار صمیمی، کاهش می‌یابد و محدود می‌شود.

برای سالخوردگانی که یک عمر مشغول گردآوری اطلاعات بوده اند، وظیفه گردآوری اطلاعات اهمیت کمتری پیدا می کند. ضمن اینکه سالخوردگان برای تایید خویشتن، نزدیک شدن به افرادی که آنها را نمی شناسند، مخاطره آمیز می دانند. پندارهای قالبی درباره پیری، احتمال دریافت پاسخ ترحم آمیز، خصمانه، و بی تفاوت را افزایش می دهند.

به طور عمده تعامل کردن با خویشاوندان و دوستان، در حفظ تعادل هیجانی سالخوردگان نقش بسزایی دارد. سالخوردگان در این روابط صمیمی، با آگاهی از هیجانات خود برای برقرار کردن هماهنگی در ارتباط استفاده می کنند. موقعیت های فیزیکی و اجتماعی که سالخوردگان در آن زندگی می کنند بر تجربیات اجتماعی آنها و در نتیجه، بر رشد و سازگاری آنها تأثیر می گذارند. محله ها، و مسکن از این نظر که تا چه اندازه ای ساکنان سالخورده را قادر می سازند که نیازهای اجتماعی خود را برآورده کنند، تفاوت دارند.

سالخوردگان ساکن در شهرهای کوچک و مناطق روستایی به وسیله تعامل کردن بیشتر با همسایگان و دوستان، فاصله از اعضای خانواده و خدمات اجتماعی را جبران می کنند. جنبه های مثبت جوامع کوچک، مانند ثبات ساکنان و ارزش ها و سبک های زندگی مشترک آنها، روابط اجتماعی مسرت بخش را تقویت می کنند.

سالخوردگان روستایی و شهری می گویند وقتی که شهروندان سالخورده در همسایگی آنها زندگی می کنند و به عنوان مصاحبان همفکر در دسترس آنها قرار دارند، از زندگی خود بیشتر لذت می برند. در صورتی که همسایگان و دوستان این حمایت اجتماعی را تأمین کنند، حضور اعضای خانواده اهمیت کمتری دارد. این به معنی آن نیست که همسایگان جای روابط خانوادگی را می گیرند، بلکه سالخوردگان تا وقتی که فرزندان و سایر خویشاوندان آنها دیدارهای گاه و بیگاه را ترتیب دهند، خشنود هستند.

زوج های سالخورده در مقایسه با زوج های جوان تر، کمتر اختلاف نظر دارند و اختلافات خود را به صورت سازنده تری حل می کنند. حتی سالخوردگان در زندگی های زناشویی ناخشنود، کمتر احتمال دارد که اجازه دهند اختلاف نظر آنها تشدید شود و به ابراز خشم و رنجش بینجامد. سالخوردگان، روابط زناشویی خود را مانند روابط دیگر، طوری شکل می دهند که تا حد امکان لذتبخش و به دور از استرس باشد.

روابط دوستی:

زمانی که مسئولیت های خانوادگی و فشارهای شغلی کاهش می یابند، روابط دوستی اهمیت بیشتری پیدا می کنند. داشتن چند دوست، قویاً سلامت روانی را در سالخوردگان پیش بینی می کند. سالخوردگان می گویند با دوستان خود بیشتر از اعضای خانواده تجربیات خوشایند دارند، تا اندازه ای به این علت که آنها با دوستان خود، فعالیت های لذت بخش و اوقات فراغت مشترکی دارند.

وقتی از سالخوردگان می خواهند روابط دوستی صمیمانه خود را توصیف کنند، پاسخ های آنها تمایلات مشترک، احساس تعلق پذیری، و فرصت هایی برای درمیان گذاشتن اسرار را آشکار می سازد و به مرور زمان این روابط را محکم تر می کند. دوستان اواخر عمر آنها را در برابر قضاوت های منفی دیگران درباره توانایی ها و ارزش های آنها به عنوان یک انسان که اغلب حاصل پندارهای قالبی پیری هستند، محافظت می کنند.

تعامل بین دوستان می تواند سالخوردگانی را که قادر نیستند زیاد بیرون بروند، در کنار رویدادهای دنیای بزرگتر نگه دارد. دوستان می توانند تجربیاتی را به وجود آورند که سالخوردگان شاید به تنهایی قادر به ایجاد آنها نباشند.

سالخوردگانی که ضعف سلامتی دارند و از طریق تماس تلفنی و رو در رو رابطه خود را با دوستان خود حفظ می کنند، از سلامت روانی بهتری برخوردارند. همین طور، وقتی که خویشاوندان نزدیک می میرند، دوستان می توانند با حمایت اجتماعی، فقدان آنها را جبران کنند.

سالخوردگان دارای نوه های بزرگسال و نپیره، از شبکه حمایتی گسترده ای برخوردار می شوند. محبت پدر بزرگ، مادر بزرگ به نوه های بزرگسال آنها با افزایش سن عمیق تر می شوند و معمولاً از صمیمیتی که نوه ها نسبت به پدر بزرگ و مادر بزرگ ها ابراز می کنند، فراتر می رود. هنگامی که پدر بزرگ و مادربزرگ ها با نوه های خود هستند، غالباً اطلاعاتی را به آنها منتقل می کنند و به فعالیت های مرتبط با میراث فرهنگی خانواده می پردازند. داستان هایی را درباره دوران گذشته نقل می کنند و درباره سنت ها و آداب خانواده بحث می کنند. نوه ها در ده یا بیست سال آخر عمر به طور فزاینده ای منبع عاطفی مهمی برای سالخوردگان می شوند.

سالخوردگان موفق کسانی هستند که رشد، شادابی، و تلاش آنها بر ضعف های جسمانی، شناختی و اجتماعی غلبه می کنند. پژوهشگران می خواهند درباره خصوصیات و رشد آنها بیشتر بدانند تا بتوانند به سالخوردگان بیشتر کمک کنند که خوب پیر شوند.

از آنجاییکه ادامه فعالیت های اجتماعی در سنین سالمندی گام مهمی است در جهت حفظ سلامت روانی و اجتناب از افسردگی، توصیه می گردد فرد سالمند شبکه های اجتماعی قویتر را توسعه داده و سیاستگذاری های دولتها نیز در این راستا تعریف و هدایت شود. لذا لزوم ایجاد بستری مناسب به این منظور بیش از پیش در جوامع امروزی ضروری و حیاتی بنظر می رسد. از جمله فعالیتهای اجتماعی که جهت سالمندان میتوان سیاست گذاری و اجرا شود، تقویت حس یادگیری مطالب جدید بخصوص در مورد آگاهی یافتن از مشکلات دوره سالمندی و راه حل های موثر است. بنابراین به منظور تامین مولفه های سالمندی موفق، برخی کشورها مانند فرانسه، انگلیس، استرالیا، چین، هندوستان و ... اقدام به تاسیس دانشکده ای تحت عنوان U3A یا دانشگاه نسل سوم بعنوان مجموعه آموزشی جهت سالمندان نمودند که با توجه به ملیت و وضعیت دموگرافیت منطقه، نام دانشگاه، محتوای آموزشی و شرایط پذیرش افراد جهت شرکت در کلاسها، سبک ارائه خدمت و روشهای تدریس متفاوت می باشد.

هم اکنون در سراسر دنیا تعداد زیادی دانشگاه جهت سالمندان وجود دارد که دروس علوم انسانی، تاریخ، ادبیات، موزیک، فلسفه، رونشناسی و کامپیوتر را ارائه می دهند. علاوه بر این بازدید از موزه ها و کارخانجات نیز جزئی از برنامه آموزشی آنها می باشد.

با توجه به تجربه موفق کشورهایی که چنین دانشگاه هایی تاسیس نموده اند و عدم وجود چنین تجربه ای در کشور ما و کم رنگ بودن نقش سالمندان در فعالیتهای اجتماعی، معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان تصمیم گرفت تا راه اندازی دانشکده سالمندان در شهرستان زاهدان را طراحی و اجرا نماید.

جهت سیلابس های درسی و واحدهای پیشنهادی گروهی از کارشناسان و صاحب نظران دانشگاه تصمیم گیری نمودند و بالاخره پس از طی مراحل اداری و علمی و ثبت نام از افراد بالای ۵۰ سال با داشتن حداقل دیپلم، اولین دوره این دانشگاه از تاریخ ۹۱/۱/۲۶ بصورت دوره های یکماهه شروع و ادامه دارد تعداد ساعات عملی دوره ۲۴ ساعت و ساعات تئوری، ۴۱ ساعت برنامه ریزی گردید، جهت ساعات عملی بازدیدهای علمی- سیاحتی از مراکز و اماکنی که از قبل

هماهنگی شده بود، در نظر گرفته شد، بازخوردی که این دوره برای دانشجویان سالمند داشت اغلب بسیار خوب و ارزنده ارزیابی گردید به طوری که در مجموعه ای که بعنوان گزارش عملکرد این دانشگاه تدوین شده است انعکاس نظرات دانشجویان بوضوح آمده است.

فصل هشتم

نکاتی در خصوص سلامت

روانی سالمندان

نکاتی در خصوص سلامت روان سالمندان

افراد در دوره پیری با مجموعه‌ای از ناتوانی‌های جسمی و محرومیت‌های اجتماعی روبه‌رو می‌شوند، که باید با آنها کنار بیایند. سالمندی در روان‌شناسی تحت عنوان «نیمه دوم زندگی» معرفی گردیده است. در این دوره، نیرومندی و سلامت جسمانی آنها کاهش می‌یابد و همراه با بازنشسته شدن از شغل خود تا حد زیادی درآمدشان را از دست می‌دهند و به مرور زمان، رابطه‌شان با دوستان کم می‌شود. همراه با این آسیب‌ها آنها دچار افت جایگاه اجتماعی نیز می‌شوند که جزئی از روند پیری است البته باید توجه داشت که پیری چیزی بیش از مسن شدن است. پیری ممکن است به آهستگی یا به سرعت، تدریجی یا ناگهانی فرا رسد. به نظر می‌رسد که بعضی افراد گام به گام و به زیبایی به سوی پیری قدم برمی‌دارند و عده‌ای دیگر یک‌دفعه در اثر واقعه‌ای ناگوار، خواه واقعی یا خیالی، ناگهان پیر می‌شوند. پیری صرف نظر از آنکه چگونه فرا می‌رسد، غیرقابل اجتناب و سرنوشت همگان است.

اخیراً بعضی از روان‌شناسان سعی کرده‌اند تصویر خوش‌بینانه‌ای از این دوران ترسیم کنند. آنها در عین حال که بعضی از مشکلات و فقدان‌های دوره پیری را می‌پذیرند، اما بر این باورند که سن پیری می‌تواند با خشنودی هم همراه باشد و مادامی که شخص با محیط خود فعالانه برخورد می‌کند، می‌تواند تجربه‌های جدیدی را به دست آورد سالمندی می‌تواند فصل زدودن غبار خستگی یک عمر تلاش و تکاپو و هنگامه بهره‌گیری از ثمرات سالهای متمادی کار و کوشش باشد. با این وجود کاهش روابط اجتماعی، کم شدن درآمد، و وجود ساعت‌های طولانی و ملال آور بیکاری موجب می‌شود که فرد سالمند با احساس دل‌تنگی به این دوره دشوار بنگرد، تاجائیکه تحلیل قوای فکری و جسمی و هجوم افکار ناراحت‌کننده و حسرت‌بار، از مهمترین و مشخص‌ترین عوامل به خطراتادن سلامت و بهداشت روانی سالمند می‌باشد و در نهایت منجر به ابتلای او به ناراحتی‌های روحی مانند افسردگی می‌شود، خدشه دار شدن احساسات و عواطف و شنیدن صدای پای پیک مرگ، بقایای روانی و شخصیتی فرد سالمند را به خطر می‌اندازد.

افسردگی بیشتر در میان سالمندانی وجود دارد که تنها زندگی می‌کنند و علاوه بر آن دچار ناراحتی‌های جسمانی نیز هستند. بعضی از آنها بیش از یک بار در ماه تماسی با فرزندان خود ندارند و تمام روابط و گفتگوی آنها در صحبت‌های چند دقیقه‌ای برای مثال با همسایه و مغازه دار خلاصه می‌شود. از این رو ضروری است که محیط مناسب و بهتری برای زندگی آنها مهیا شود تا افسردگی‌های ناشی از تنهایی کاهش یابد. سالمندانی که علیرغم سن بالا در فعالیت‌های اجتماعی حضور دارند و از روابط اجتماعی نسبتاً خوبی برخوردارند، به بیماری‌های مختلف به ویژه بیماری‌های روانی کمتر دچار می‌شوند. بسیاری از سالمندان بیشترین میزان تماس را با اعضای خانواده خود دارند. اعضای خانواده می‌توانند با حمایت کافی از فرد سالمند در مقابل تغییرات ناشی از پیری، نقش کلیدی داشته باشند. تغییرات ظاهری، مشاهده از دست رفتن علائم جوانی در آینده، ناتوانی در مطالعه بدون استفاده از عینک و دردهای مبهم و آشکاری که گاه و بیگاه ایجاد شده و تدریجاً ثبات بیشتری پیدا می‌کنند، معمولاً اولین نشانه‌های پیری هستند که فرد تدریجاً با آنها تطابق می‌یابد. خیلی از افراد از پذیرش پیری وحشت دارند، چرا که به کرات مشاهده کرده‌اند بروز بیماری‌های مزمن در دوران سالمندی بیشتر است و به همین دلیل پیر شدن را مترادف با ناتوانی و بیماری می‌انگارند. کاهش عملکردها، تغییر حالت و رنگ موها، کاهش انعطاف پذیری انگشتان، کوچکتر شدن جثه و کاهش توانایی حرکت و جست و خیز، هر یک به نوعی بر تصور جسمانی فرد تأثیر می‌گذارد. از میان مسایل مختلف در میان سالمندان، احساس تنهایی و انزوای اجتماعی،

واقعیتی است که در حال حاضر مورد توجه بسیاری از صاحب نظران علوم روانپزشکی و روان شناسی می باشد. احساس تنهایی یکی از مشکلات عصر حاضر است و به عنوان فقدان رابطه اجتماعی تعریف می شود. انزوای اجتماعی حالتی است که در آن فرد یا گروه تمایل یا نیاز به برقراری ارتباط با سایرین را دارد، ولی قادر به برقراری این ارتباط نیست و منشأ بسیاری از حالت های نامتعادل روانی از قبیل افسردگی، خودکشی، یأس شدید و احساس تنهایی است. سالمندان قفس طلایی را دوست ندارند، اگر تجارب گذشته آنان در دهلیزهای گذشته عمر به حساب نیاید، از محبت های آلوده به ترحم، حالت انزوا یافته به گوشه عزلت و افسردگی می خزند.

حفظ سلامت روان در سالمندی

کاهش استرس ها و داشتن نگاه مثبت به زندگی به حفظ سلامت روانی سالمندان کمک می کند. استرس با تاثیرات مختلفی بر کارکردهای جسمی، افزایش فشار خون و خطر بیماری قلبی می تواند بر کارکرد سیستم عصبی، تفکر، خلق، تمرکز و حافظه تاثیر بگذارد. مواد شیمیایی که بدن در هنگام استرس تولید می کند بر روی کارکرد مغز تاثیر می گذارد و در نتیجه تمرکز، یادگیری و حافظه در سنین بالا دچار اشکال می شود. استرس نیز باعث اضطراب و افسردگی می شود.

برای مقابله با استرس ابتدا بایستی منابع ایجاد کننده آن را پیدا کرد. برای مثال ماندن در ترافیک در ساعات شلوغ خیابانها می تواند باعث استرس شود. پس با تنظیم زمان رفت و آمدها و یا تغییر مسیر می توان با آن مقابله کرد. اگر نگهداری اجباری نوه ها باعث خستگی و استرس است می توان با طرح موضوع در جستجوی راه حل برآمد. صحبت کردن راجع به استرس با درمانگر یا حتی بیان مسائل به یک دوست یا فامیل می تواند به کاهش استرس منجر شود. با کارهایی مثل قدم زدن، بازی های ورزشی و سرگرمی های مناسب و به کار بردن روشهای آرام سازی مدیتیشن و یوگا می توان استرس را تقلیل داد. فعالیت های جسمانی ورزشی به کسب آرامش کمک می کند.

برای کاهش استرس حفظ روابط اجتماعی مهم می باشد حمایتی که از روابط اجتماعی با دوستان، خانواده، بستگان و همکاران ایجاد می شود به حفظ سلامت روانی کمک می کند. مطالعات نشان داده است در کسانی که با اعضای خانواده، خویشاوندان و همچنین گروه های اجتماعی ارتباط خوبی دارند علائم آلزایمر دیرتر از کسانی که گوشه گیر و کم ارتباط هستند، ظاهر می کند. بنابراین توصیه می شود که سالمندان این ارتباط را حفظ کنند، فعالیت های داوطلبانه اجتماعی و شرکت در گروههای مختلف برای این موضوع کمک کننده است.

وقتی با یک نقطه نظر مثبت و با تقویت هیجانات مثبت به موضوعات نگاه شود، حل مسئله و تحمل مشکلات آسان تر می شود. برای حفظ سلامتی به خوبی های دنیا فکر کنید و با فعالیت ها و افراد یکه شما را خوشحال می کنند وقت بگذرانید. اگر مسائل معنوی و روحانی به شما احساس خوبی می دهد سعی کنید ارتباط خود را با این موضوع حفظ کنید. سعی کنید هر گونه عقاید مذهبی یا معنوی که دارید تقویت کنید. این ها ممکن است به تخفیف افسردگی در سالمندی کمک کنند و یا حتی عامل دفاعی در برابر آلزایمر باشند. کسانی که اعتقادات مذهبی و معنوی قوی دارند معمولاً به تبع آن احساس حمایت و راحتی بیشتری دارند.

سالمندان احتیاجاتی دارند که باید به آنها توجه کرد. احتیاجات عاطفی همواره وجود داشته و به همان ترتیبی که سن افراد بالاتر می رو، نیازها نیز افزایش می یابد. در گذشته توجه فرزندان به پدر و مادرها و اصولاً افراد جوان تر نسبت

به مسن ترها، بیشتر بود و اخلاق و رسوم حکم می کرد که به سالمندان بیشترین احترام گذاشته شود. اما امروزه که غالب سالمندان به تنهایی درخانه خود به سر می برند، هر قدر هم که وضع زندگی آنها خوب باشد، از توجه عاطفی دیگران و اقدامات جامعه بی نیاز نیستند.

سالمندان با توجه به شرایط سنی و عدم اشتغال جدی، احتیاج به وقت گذرانی پر بار و سالم به اقتضای شرایط جسمی خود را دارند. سالمندان فاقد منابع مجدد دوستی هستند، زیرا اکثر آنها کار نمی کنند و موقعیت ایجاد روابط دوستانه در فضای کار را ندارند و دوستان هم سن و سالشان را نیز به نوعی از دست داده اند. این مسئله تنهایی آنها را افزایش می دهد. بهترین تفریحات پیشنهادی برای سالمندان با توجه به سواد و روحیات خاص هر فرد شامل مطالعه کتاب و روزنامه، گشت و گذار در فضای سبز، معاشرت و گفتگو با دوستان، تماشای فیلم، خرید، نشستن روی نیمکت و تماشای خیابان و عبور و مرور مردم، و بخصوص تماشای کودکان هنگام بازی و شنیدن موسیقی می باشد. در ضمن ترتیب دادن برنامه های فوق العاده مثل مراسم عبادی، جشن و کنسرت و بازی های سبک تأثیر بسیار خوبی در روحیه سالمند دارد و احساس یکنواختی روزها را از بین می برد. تقریباً اکثر سالمندان فرزندان در قید حیات دارند و تعداد زیادی از آنها با فرزندان خود زندگی می کنند با این حال در روابط بین سالمندان و فرزندانشان مشکلات حادی نیز بوجود می آید، مسائلی از قبیل محل سکونت (زندگی مشترک، خانه مستقل یا خانه سالمندان) استقلال یا عدم آن در زندگی شخصی بر روابط بین آنها تأثیرات عمیقی می گذارد. در عین حال این مسائل از اعتقادات مذهبی و اخلاقی و فرهنگ جامعه نیز متأثر می شود.

گاهی بودن با دوستان برای سالمند مهمتر و لذت بخش تر از روابط با فرزندان است چرا که سالمندان با دوستان هم سن راحت تر از فرزندان خود هستند. و بنابراین قرار ملاقات های متعددی را ترتیب می دهند. سالمندان با هم درباره خاطرات گذشته و دور خود صحبت می کنند. این کار پیوندهای عمیقی را بین آنها بوجود می آورد.

سالمندان منبعی از تجارب و خاطرات تلخ و شیرین گذشته هستند که نباید بلااستفاده باقی بمانند. رویکرد داستان گوئی و نقل تجارب و خاطرات گذشته توسط سالمندان، علاوه بر اینکه نسل حاضر را در جریان وقایع موثق گذشته قرار می دهد، موجب می شود سالمندان در جامعه نقش شایسته و به حقی برای خود به دست آورند. نیاز به سخن گفتن و مستمع داشتن در انسان بسیار نیرومند است، زیرا بخش عمده حمایت های روانی انسان از طریق تعاملات کلامی با دیگران تأمین می شود. علی رغم سودمندی تعامل کلامی برای سالمندان، آنها به دلیل مشکلاتی در زمینه محاوره کلامی، آلازایمر (کندی در سخن گفتن و فراموشی) مستمعان خود را از دست می دهند و جامعه کمتر با آنها به گفت و شنود می پردازد. آموزش جامعه در نحوه تکلم با سالمندان و صبر و حوصله گوینده می تواند به میزان قابل ملاحظه ای سطح تشویش ذهنی سالمندان را در تعاملات اجتماعی شان کاهش دهد. متأسفانه اکنون روش غالب و نامناسب محاوره با سالمندان به صورت غیرکلامی، اشاره سر و دست و جملات کوتاه و مقطع می باشد که میزان طرد شدگی سالمندان از جامعه را به خوبی نشان می دهد. باز بد نیست بدانید که تحقیقات متعدد ثابت کرده که وجود حداقل یک نفر از سالمندان خانواده در خردسال مایه علاقه مندی و دلگرمی باشد.

برای برقراری ارتباطی سالم با سالمندان باید به نکات زیر توجه ویژه ای داشته باشیم :

نخستین اصلی که در ارتباط با سالمند باید رعایت شود ارزش و احترام به گفته های اوست. منظور این نیست که برای برقراری ارتباط موثر با سالمند باید هرچه اومیگوید قبول کنیم، بلکه منظور آن است که به او و حق او برای فکر کردن و سخن گفتن احترام بگذاریم. همدلی با سالمند یعنی علاقه و تلاش فردی برای فهمیدن دنیای خاص او و خود را در درجایگاه او قراردهیم و بفهمیم که او در موقعیت های مختلف چه فکر یا احساسی دارد. مراقبت واقعی از سالمند مستلزم آن است که توجه خود را به کلیت سالمند معطوف کنیم، نه صرفاً به خدمتی که همان لحظه به او ارائه می دهیم. تن صدای فرد روش قابل اعتمادی برای ارزیابی هیجانهای اوست، چون پیامهای غیر کلامی بسیار قدرتمند هستند و معمولاً حتی بدون آنکه واژه ها را بشنویم، به هیجان های فرد که از تن صدایش استنباط می کنیم، پاسخ می دهیم. فریاد زدن راه مناسبی برای برقراری ارتباط با فرد کم شنوا نیست چون ممکن است در او این احساس را پدید آورد که ما از جانب او خشمگین هستیم. نشستن در کنار سالمند، صحبت چهره به چهره با او، و اختصاص وقت کافی برای صحبت با او، همه روشهایی برای ارسال این پیام غیر کلامی هستند که به مراقبت از او علاقمند هستیم و قصد کمک به او را داریم. باید به پیام هایی که سالمند از طریق بدن ارسال می کند توجه کنیم. چهره انسان توانایی بالایی دارد. حالاتی مثل لبخند، اخم، در هم کشیدن چهره، پیامهای برای اومی باشند باید مواظب باشیم که چهره ما پیام دیگری جز آنچه قصد گفتنش را داریم به سالمند منتقل نکند. از تماس چشمی برای جلب اعتماد سالمندان استفاده کنیم. زیرا تماس چهره به چهره و چشمی این فایده را دارد که برای سالمند دچار مشکل شنوایی امکان لب خوانی را فراهم می کند. اغلب افرادی که از سالمندان مراقبت می کنند، جوانترند در نتیجه سرعت گفتار و حرکات آنان برای سالمند آزار دهنده میشود. کندی فرایند های روانی - حرکتی از ویژگی دوران سالمندی است. اجازه دهیم سالمند خود جمله های خود را کامل کند. در ارتباط با سالمند "هرچه آهسته تر بهتر". انتظار برای سالمند دشوار است و وادار کردن سالمند به انتظار کشیدن بی جهت، نوع خفیفی از بدرفتاری به شمار می آید. لمس یک نیاز اساسی انسان و ابتدائی ترین شکل ارتباط است و افرادی که بیش از همه به آن نیاز دارند سالمندان هستند که اغلب از آن محروم اند. محبت، تفاهم، اعتماد و امید را میتوان با قرار دادن دست بر روی شانه، نوازش کردن پیشانی، یا نگهداشتن دستی لرزان در دستی استوار و قویتر به دیگری انتقال داد. پس کاربرد مناسب لمس برای سالمندان بسیار سودمند است. با توجه به اینکه سالمندان برای جمع کردن افکارشان به زمان بیشتری نیاز دارند در این گونه مواقع گفتن هیچ واژه ای لازم نیست. در هنگام سوگ، درد، اضطراب صرف حاضر بودن بدون گفتن واژه ای یا انجام کاری، بهترین فرم ارتباط خواهد بود" هیچ نگفتن نیز چیزی گفتن است.

سالمندان از احساس بطلت و بیکاری و برکنار ماندن از زندگی اجتماعی رنج می برند. برای رفع این احساسات باید برنامه های جمعی برای سالمندان در نظر گرفت، مثلاً سالمندان با هم به مطالعه روزنامه و مجله بپردازند، به گردش ها و سفرهای کوتاه دسته جمعی بروند و مورد مشورت قرار گیرند. مسئله مهم دیگر، کار است. کار سبک بهترین وسیله برای گذراندن عمر در کهنسالی می باشد. کار نه تنها پاسخگویی به یک نیاز واقعی در ارتباط با سالمندان است بلکه با مدیریت صحیح، نتایج کار سالمندان می تواند پاسخگوی قسمت های زیادی از نیازهای جامعه باشد. سالمند احتیاج به امنیت روانی و جسمی دارد و باید در طراحی فضاهای مرتبط با سالمند این مسئله مورد توجه قرار گیرد. سالمند باید مطمئن گردد که در موقع ضرورت به کمکش خواهند شتافت و یا در موقع بیماری امکانات معالجه وی فراهم خواهد شد و در فضایی که پا می گذارد آرامش دارد و مورد آزار قرار نخواهد گرفت.



می شود پیر S بود اما سرزنده

مهم نیست چند سال دارید کافی است از همین لحظه بیشتر مراقب سلامتی خودتان باشید تا در سال های بعد، از زندگی سالم تر و با نشاط تری برخوردار باشید. پیری به معنای بازنشستگی، پدر یا مادر بزرگ شدن یا رسیدن به یک سن خاص سالمندی نیست، بلکه پیری یک فرآیند مادام العمر است. افرادی که شانس رسیدن به سن سالمندی را می یابند، کسانی هستند که با موفقیت مراحل مختلف زندگی را پشت سر گذاشته اند. پیری موفق، متضمن چندین عامل است که اکثر آنها تحت کنترل شما قرار دارد، یعنی نوع نگرش شما به مقوله پیری، فعالیت ها، مراقبتهای بهداشتی و روابط بین فردی. اگرچه جسم شما پیر می شود اما ذهن شما تا هر زمان که اراده کنید جوان خواهد ماند. اگر امید به داشتن عمری طولانی، سرشار از شادابی، خوش طبعی و روابط اجتماعی محکم داشته باشید، آن هنگام است که این طرح ذهنی تا مدت زیادی آینده شما را رقم خواهد زد. شوخ طبعی و قدرت کنار آمدن با مشکلات و تغییرات به شما کمک می کند از پس هر مشکلی بر آید.

